

Министерство культуры Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Нижегородское театральное  
училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

Специальность 53.02.09 Театрально-декорационное искусство  
(по виду «Художественно-бутафорское оформление спектакля»)  
углубленной подготовки

Нижегород  
2021 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО), с учетом Рабочей программы воспитания с получением среднего общего образования по специальности 53.02.09 «Театрально-декорационное искусство».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородское театральное училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

Разработчик:  
Дудукина В.В. - преподаватель

## Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	10
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: .....	10
1.2. Цели и задачи дисциплины:.....	10
1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	10
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.....	11
1.5. Основные виды учебных занятий:.....	11
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	11
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	11
2.2. Тематический план.....	11
2.3. Содержание учебного предмета ОД.01.06 Физическая культура.....	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	30
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	30
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30
5. Методические рекомендации обучающимся по выполнению самостоятельной работы...32	

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## **1.2. Цели и задачи дисциплины:**

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

Овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## **1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Особое значение дисциплина имеет при развитии личностных результатов (ЛР):

<b>Формулировка личностных результатов</b>	<b>Код личностных результатов</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	<b>ЛР 2</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	<b>ЛР 8</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций:

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6	Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 412 часов.

Самостоятельная учебная нагрузка обучающегося – 206 часов

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 206 часов

Форма итоговой аттестации – зачёт (5-7), дифференцированный зачёт (8).

**1.5. Основные виды учебных занятий:** уроки, практические занятия.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	412
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	206
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	206
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.	

**2.2. Тематический план**

<b>п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол – во часов</b>
	<b>2 курс 3 семестр</b>	<b>32 (2Т+30ПЗ)</b>
1	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ	2
3	Значимость для профессионала физической культуры	2
4	Значение двигательной активности	2

5	Приемы массажа	2
6	Приемы самомассажа	2
7	Методы самоконтроля	2
8	Показатели и критерии оценки самоконтроля	2
9	Влияние мышечной релаксации на работоспособность	2
10	Влияние аутотренинга на работоспособность	2
11	Тестирование двигательных качеств студентов	2
12	Тестирование психофизиологических функций студентов	2
13	Проведение комплекса утренней гимнастики	2
14	Проведение комплекса производственной гимнастики	2
15	Акробатическая гимнастика	2
16	Стойка на голове	2
	<b>2 курс 4 семестр</b>	<b>46 (2Т+44ПЗ)</b>
1	Стойка на руках	2
2	Выполнение перекатов	2
3	Выполнение кувырка	2
4	Выполнение «Полушпагата	4
5	Выполнение «Шпагата»	2
6	Упражнения «корзинка»	2
7	Упражнения «колечко»	2
8	Одиночная акробатика	2
9	Кроссовая подготовка	2
10	Бег на короткие дистанции	2
11	Совершенствование техники бега	2
12	Бег на средние дистанции	2
13	Бег на длинные дистанции	2
14	Эстафетный бег	2
15	Совершенствование техники эстафетного бега	4
16	Прыжки в длину с разбега	4
17	Прыжки в высоту «прогнувшись»	4
18	Прыжки в высоту способом перешагивания	2
19	Прыжки в высоту способом «ножницы»	2
	<b>3 курс 5 семестр</b>	<b>32 (2Т+30ПЗ)</b>
1	Метание в цель	2
2	Метание на дальность	2
3	Правила игры в волейбол	2
4	Прием мяча одной рукой	2
5	Прием мяча снизу двумя руками	2
6	Прием мяча сверху двумя руками	2
7	Совершенствование техники второй передачи	2
8	Совершенствование техники игры в волейбол	2
9	Тактика игры в нападении	2
10	Техника нападающего удара	2
11	Тактика игры в защите	2
12	Техника нижней прямой подачи	2
13	Техника верхней прямой подачи	2
14	Учебная игра в волейбол	2
15	Правила игры в баскетбол	2
16	Броски мяча в корзину	2

<b>3 курс 6 семестр</b>		<b>46 (2Г+40ПЗ)</b>
1	Ведение мяча правой рукой	2
2	Ведение мяча левой рукой	2
3	Броски мяча в корзину	2
4	Совершенствование в технике бросков мяча	2
5	Техника защиты	2
6	Техника приемов овладения мячом	2
7	Техника нападения	4
8	Ручной мяч	2
9	Ритмическая гимнастика	2
10	Дыхательные упражнения йогов.	2
11	Современные методики дыхательной гимнастики	2
12	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой	2
13	Комбинация из акробатических элементов	2
14	Общеразвивающие упражнения	2
15	Упражнения для мышц рук и туловища	2
16	Упражнения для мышц ног	2
17	Упражнения с предметами	2
18	Строевые упражнения	2
19	Перестроение из колонны по 1, по 2,3,4	2
20	Упражнения для коррекции нарушений осанки	2
21	Упражнения у гимнастической стенки	2
<b>4 курс 7 семестр</b>		<b>32ПЗ</b>
1	Спортивная аэробика	4
2	Командная игра «Эстафета с чехардой»	4
3	Командная игра «Перемена мест»	4
4	Командная игра «Двумя мячами через сетку»	4
5	Командная игра «Сумей догнать»	4
6	Командная игра «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»	4
7	Командная игра «Мяч среднему»	4
8	Командная игра «Пятнадцать передач»	4
<b>4 курс 8 семестр</b>		<b>22ПЗ</b>
1	Командная игра «Мяч капитану»	4
2	Командная игра «Гонка с выбыванием»	4
3	Командная игра «Рывок за мячом»	4
4	Командная игра «Перехват мяча»	4
5	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	4
6	Дифф. зачет	2
<b>Всего</b>		<b>206</b>

### 2.3. Содержание учебного предмета ОД.01.06 Физическая культура

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>2 курс 3 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 1.</b> Роль физической культуры в формировании ЗОЖ	Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Тема 2.</b> Значимость для профессионала физической культуры	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Тема 3.</b> Значение двигательной активности	Разучивание комплексов физических упражнений	<b>2</b>	<b>1</b>
	<i>Самостоятельная работа 1.</i> Написание рефератов по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Современные оздоровительные системы (по выбору). Социальные функции физической культуры.	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Тема 4.</b> Приемы массажа	Знание и применение методики активного отдыха, массажа при физическом и умственном утомлении.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.</b> Приемы самомассажа.	Знание и применение методики активного отдыха, самомассажа при физическом и умственном утомлении	<b>2</b>	<b>2</b>
	<i>Самостоятельная работа 2.</i> Написание рефератов на темы: Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и её влияние на здоровье. Вредные привычки и здоровье. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни.	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Тема 6.</b> Методы самоконтроля	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 7.</b>	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом	<b>2</b>	<b>2</b>

Показатели и критерии оценки самоконтроля	по результатам показателей контроля		
	<b>Самостоятельная работа 3.</b> 1. Написание рефератов по темам: Задачи, цели и методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. 2. Оформление дневника самоконтроля	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Тема 8.</b> Влияние мышечной релаксации на работоспособность	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 9.</b> Влияние аутотренинга на работоспособность	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа 4.</b> Написание рефератов по темам: Формы самостоятельных занятий. Коррекция осанки средствами физической культуры. Коррекция фигуры средствами физической культуры. Влияние оздоровительной ходьбы и бега на организм занимающихся. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Тема 10.</b> Тестирование двигательных качеств студентов	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 11.</b> Тестирование психофизиологических функций студентов	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа 5.</b> Написание рефератов по темам: Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в	<b>6</b>	<b>3</b>



	режиме учебного дня обучающихся. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их профилактика средствами физической культуры.		
<b>Тема 12.</b> Проведение комплекса утренней гимнастики	Составление и проведение комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2	<b>2</b>
<b>Тема 13.</b> Проведение комплекса производственной гимнастики	Методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	<b>2</b>
<b>Тема 14.</b> Акробатическая гимнастика	Выполнение акробатических упражнений: группировки, пережат, кувырки, стойки, переворот боком. Обучение «Мост из положения лежа. Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя. Обучение группировке из положения лежа на спине.	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа 6.</b> Выполнение упражнений на развития гибкости: наклоны, «мостики», «корзиночки», «кораблики», «пружинки».	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Тема 15.</b> Стойка на голове	Выполнение акробатической комбинации: стойка на голове у стены, без помощи стены, согнув ноги, прямая; 2 кувырка вперед, пережат назад стойка на лопатках, пережат вперед, упор присев, прыжок вверх прогнувшись, подвижная игра.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа 7.</b> Совершенствование акробатической комбинации: стойка на голове у стены, без помощи стены, согнув ноги, прямая; 2 кувырка вперед, пережат назад стойка на лопатках, пережат вперед, упор присев,	<b>6</b>	<b>3</b>

	<b>2 курс 4 семестр</b>	<b>46</b>	
<b>Тема 1.</b> Стойка на руках	Выполнение кувырка вперед из положения упора присев. Совершенствование стойки на руках (с поддержкой). Стойка на лопатках: согнув ноги в группировке, прямая; ноги врозь, прямая с опорой о пол, без опоры.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа 8.</b> Совершенствование стойки на руках (с поддержкой). Стойка на лопатках: согнув ноги в группировке, прямая; ноги врозь, прямая с опорой о пол, без опоры.	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.</b> Выполнение перекатов	Обучение перекаату назад, вперед, группировка в положении лежа; перекаат назад с опорой рук за головой; перекаат назад в стойку на лопатках	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.</b> Выполнение кувырка	<i>Кувырок</i> - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекаат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа 9.</b> Совершенствование перекаата «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед. Совершенствование кувырок назад.	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Тема 4.</b> Выполнение «Полушпагата»	Полушпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа 10.</b> Совершенствование шпагата, полушпагата	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 5.</b> Выполнение «Шпагата»	Шпагаты: правой, левой ногой, кольцом, поперечный. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 6.</b> Упражнения «корзинка»	Упражнения на развитие гибкости позвоночника: упражнение «корзинка», упоры: упор лёжа (на одной ноге, руке, боком), упор лёжа сзади. Методическое указание: при выполнении упражнения руки не сгибать.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 7.</b> Упражнения «колечко»	Упражнения «колечко» в исходном положении лежа на животе; упоры: упор лёжа (на одной ноге, руке, боком), упор лёжа сзади	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 8.</b> Одиночная акробатика	Равновесие на ноге. Равновесие на руке и ноге. Равновесия в наклонах и мостах. Балансирование гимнастической палкой. Фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд. Полет кувырок.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 9.</b> Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование бег по прямой с различной скоростью.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа 11.</b> Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Тема 10</b> Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	<b>2</b>	<b>2</b>

	Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м.		
<b>Тема 11.</b> Совершенствование техники бега	Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта.	2	2
	<i><b>Самостоятельная работа 12.</b></i> Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км	6	2
<b>Тема 12.</b> Бег на средние дистанции	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 15000м.	2	2
<b>Тема 13.</b> Бег на длинные дистанции	Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости.	2	2
	<i><b>Самостоятельная работа 13.</b></i> Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км.	6	2
<b>Тема 14.</b> Эстафетный бег.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м.	2	2
<b>Тема 15.</b> Совершенствование техники эстафетного бега	Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 и 4x400м.	4	2
<b>Тема 16.</b> Прыжки в длину с разбега	Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	4	2
	<i><b>Самостоятельная работа 14.</b></i> Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10раз.	6	2
<b>Тема 17.</b> Прыжки в высоту «прогнувшись»	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	4	2
<b>Тема 18.</b> Прыжки в высоту способом перешагивания	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	2
<b>Тема 19.</b> Прыжки в высоту способом «ножницы»	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	2
<b>3 курс 5 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 1.</b>	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений	2	2

Метание в цель	метателя, техники метания малого мяча в цель способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.		
<b>Тема 2.</b> Метание на дальность	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа 15.</b> Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из и.п. лежа на спине.	6	2
<b>Тема 3.</b> Правила игры в волейбол	Правила игры. Тактика нападения, тактика защиты Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	2	2
<b>Тема 4.</b> Прием мяча одной рукой	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди —животе, блокирование.	2	2
	<b>Самостоятельная работа 16.</b> Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	6	2
<b>Тема 5.</b> Прием мяча снизу двумя руками	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	2	2
<b>Тема 6.</b> Прием мяча сверху двумя руками	Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену.	2	2
	<b>Самостоятельная работа 17.</b> Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	6	2
<b>Тема 7.</b> Совершенствование техники второй передачи	Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах.	2	2
<b>Тема 8.</b> Совершенствование техники игры	Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча	2	2

в волейбол	одной рукой		
	<b>Самостоятельная работа 18.</b> Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с.	6	2
<b>Тема 9.</b> Тактика игры в нападении	Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.	2	2
<b>Тема 10.</b> Техника нападающего удара	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.	2	2
	<b>Самостоятельная работа 19.</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	6	2
<b>Тема 11.</b> Тактика игры в защите	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	2
<b>Тема 12.</b> Техника нижней прямой подачи	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	2	2
<b>Тема 13.</b> Техника верхней прямой подачи	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	2	2
<b>Тема 14.</b> Учебная игра в волейбол	Учебная игра по правилам.	2	2
	<b>Самостоятельная работа 20.</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.		
<b>Тема 15.</b> Правила игры в баскетбол	Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	2
<b>Тема 15.</b> Броски мяча в корзину	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2
	<b>Самостоятельная работа 21.</b> Выполнение упражнений ОФП: поднимание		2

	туловища из положения лежа на спине и на животе.		
	<b>3 курс 6 семестр</b>	<b>46</b>	
<b>Тема 1.</b> Ведение мяча правой рукой	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.</b> Ведение мяча левой рукой	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа 22.</b> Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.</b> Броски мяча в корзину	Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.</b> Совершенствование в технике бросков мяча	Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага - броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа 23.</b> Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.</b> Техника защиты	Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 6.</b> Техника приемов овладения мячом	Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.		<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа 24.</b> Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 7.</b> Техника нападения	Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение,	<b>4</b>	<b>2</b>

	быстрый прорыв. Учебные игры		
<b>Тема 8.</b> Ручной мяч	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2	2
<b>Тема 9.</b> Ритмическая гимнастика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений	2	2
<b>Тема 10.</b> Дыхательные упражнения йогов.	Дыхательные упражнения йогов	2	2
<b>Тема 11.</b> Современные методики дыхательной гимнастики	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)	2	2
	<b>Самостоятельная работа 25.</b> Составить комплексы упражнений дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко (на выбор)	6	22
<b>Тема 12.</b> Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	
<b>Тема 13.</b> Комбинация из акробатических элементов	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	2	2
<b>Тема 14.</b> Общеразвивающие упражнения	Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения.	2	2
<b>Тема 15.</b> Упражнения для мышц рук и туловища	Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения.	2	2
<b>Тема 16.</b> Упражнения для мышц ног	Упражнения для мышц ног: присяды, выпады. Упражнения сидя и лежа. Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ.	2	2

<b>Тема 17.</b> Упражнения с предметами	Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.	2	2
	<b>Самостоятельная работа 26.</b> Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов.	6	2
<b>Тема 18.</b> Строевые упражнения	Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте - поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	2	2
<b>Тема 19.</b> Перестроение из колонны по 1, по 2,3,4	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, три, четыре, в движении. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противходом, «змейкой», остановки группой в движении.	2	2
	<b>Самостоятельная работа 27.</b> Написание рефератов по темам: Значение общей выносливости в учебной и профессиональной деятельности. Значение вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки в снятии усталости и утомления.	6	2
<b>Тема 20.</b> Упражнения для коррекции нарушений осанки	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры,	2	2
<b>Тема 21.</b> Упражнения у гимнастической стенки	Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения.	2	2
	<b>Самостоятельная работа 28.</b> Составить комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	2
	<b>4 курс 7 семестр</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 1.</b> Спортивная аэробика	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	4	2
<b>Тема 2.</b> Командная игра «Эстафета с чехардой»	Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Интервалы между командами 3 – 4м. Впереди	4	2



	<p>каждой колонны на расстоянии 8 – 12м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый упирается руками в одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову.</p> <p>Содержание игры. По сигналу учителя игроки, стоящие в колоннах впереди, бегут вперед и выполняют опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и затем встают на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд.</p> <p>Получившие касание рукой бегут вперед, выполняют опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, т.е. игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начали бег.</p> <p>Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.</p> <p>Правила игры: 1. Запрещается выбегать за начальную черту, пока возвратившийся игрок не коснется ладонью очередного игрока. 2. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во время игры и стоять за пределами кружка (квадрата).</p>		
<p><b>Тема 3.</b> Командная игра «Перемена мест»</p>	<p>Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.</p> <p>Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2 – 3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.</p> <p>Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 4.</b> Командная игра «Двумя мячами через сетку»</p>	<p>Подготовка. Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикрепленными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два – три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>

	<p>Содержание игры. По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.</p> <p>Побеждает команда, которая первой наберет 10 очков.</p> <p>Правила игры: 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника. 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.</p>		
<b>Тема 15.</b> Командная игра «Сумей догнать»	<p>Подготовка. Играют до двадцати человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400 – метровой дорожке они встанут в 2 – 5м один от другого.</p> <p>Содержание игры. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого – не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в тоже время коснуться рукой бегущего впереди.</p> <p>Правила игры: 1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единственного победителя.</p> <p>Примечание. Если игра проводится в зале, то не далеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников – до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно</p>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Тема 16.</b> Командная игра «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»	<p>Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.</p> <p>Содержание игры. По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки</p>	<b>4</b>	<b>2</b>

	<p>бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, ведя мяч так же ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполняют установленного задания.</p> <p>Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.</p> <p>Правила игры: 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим – до ловли мяча от предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о землю. 3. Если надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему придется сделать несколько бросков. 4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места. 5. За каждого нарушение правил команда получает штрафное очко.</p>		
<p><b>Тема 17.</b> Командная игра «Мяч среднему»</p>	<p>Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.</p> <p>Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.</p> <p>Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.</p> <p>Правила игры: 1. Передать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из – за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает</p>	<p>4</p>	<p>2</p>

	его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.		
<b>Тема 18.</b> Командная игра «Пятнадцать передач»	<p>Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 5кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7 – 8м друг от друга.</p> <p>Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.</p> <p>Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.</p> <p>Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передаче. 2. Если мяч у какой либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.</p>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>4 курс 8 семестр</b>	<b>22ПЗ</b>	
<b>Тема 1.</b> Командная игра «Мяч капитану»	<p>Подготовка. Игра проводится на площадке или в зале размером не менее 6*12м (лучше в баскетбольном зале или на площадке). Игрокам выдаются баскетбольный мяч и повязки или жилеты – из расчета половины играющих. В зале (на площадке) очерчиваются два противоположных угла и проводится линия, образующая коридор – нейтральную зону. Посередине площадки чертится круг для начала игры.</p> <p>Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных команд). У центрального круга становятся капитаны.</p> <p>Содержание игры. Руководитель выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную</p>	<b>4</b>	<b>2</b>

	<p>зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжается установленное время (10-15мин.), после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.</p> <p>Правила игры: 1. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч с боку, напротив места, где допущена ошибка. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается. 4. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок – противник с того места, где мяч пролетел границу. 5. Если игрок – защитник зайдет в нейтральную зону мяч вбрасывается противником сбоку. 6. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается. 7. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или противник вбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договорности). 8. Нельзя толкать друг в друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила дается штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5 – 6м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника. Все остальные находятся за штрафной линией. Штрафная линия чертится в 5 - 6м от нейтральной зоны. 9. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный бросок.</p>		
<p><b>Тема 2.</b> Командная игра «Гонка с выбыванием»</p>	<p>Подготовка. С помощью флажков размечается круг диаметром 9 – 12м и на нем проводится линия старта – финиша.</p> <p>Содержание игры. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются.</p> <p>Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.</p> <p>Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>

<p><b>Тема 3.</b> Командная игра «Рывок за мячом»</p>	<p>Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадке. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами.</p> <p>Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие это номер бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время.</p> <p>Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.</p> <p>Правила игры: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договорности). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 4.</b> Командная игра «Перехват мяча»</p>	<p>Подготовка. Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3 – 5кг. В центре площадке обозначаются два круга: один диаметром 8м и другой (внутри первого) диаметром 3м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача – ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватить мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.</p> <p>Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 5.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>2</b></p>
	<p><b>Самостоятельная работа 22.</b> Составить комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		<p><b>2</b></p>
	<p><b>Дифф. зачет</b></p>	<p><b>2</b></p>	
	<p><b>Всего</b></p>	<p><b>206</b></p>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

**Спортивный зал:** мячи (волейбольные, теннисные), скакалки, воланы для бадминтона, маты, конусы для разметки, гимнастические палки и др. спортивный инвентарь.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура, 2014

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

*Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, при этом учитывается как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

*Контрольная работа* предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль освоения умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится в конце первого полугодия.

*Зачёт.* Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль освоения умений путем выполнения учебных нормативов. Преподаватель учитывает результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

- юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);  
- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.



игр;	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий;

отдыха и профилактики вредных привычек;	занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

## **5. Методические рекомендации обучающимся по выполнению самостоятельной работы**

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

1. укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;
2. развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;
3. воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
4. воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
5. воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

1. физическая нагрузка должна соответствовать возрасту, полу и индивидуальным возможностям студентов (состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности);
2. тренировочный процесс предполагает систематичность занятий, постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия;
3. в процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности;
4. строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности. Самостоятельные

занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студентов является:

- уровень формирования физических умений и навыков
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- умение составления комплексов упражнений в соответствии с требованиями

Самостоятельная работа предполагает выполнение следующих видов заданий:

- Ежедневное выполнение утренней зарядки
- Регулярные занятия в спортивных секциях или в группах общей физической подготовки
- участие студентов в соревнованиях по видам спорта
- судейство соревнований по различным видам спорта
- написание докладов и рефератов для освобожденных студентов на выбранную самим студентом или предложенную преподавателем тему;
- выполнение индивидуального проекта
- самостоятельное изучение теоретического материала.