

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОД.01.06 Физическая культура

Специальность 52.02.04 Актерское искусство
(по виду «Актёр драматического театра и кино»)
углубленная подготовка

Нижний Новгород
2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета ОД.01.06 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО), с учетом Рабочей программы воспитания по специальности 52.02.04 Актерское искусство.

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

Разработчик:
Дудукина В.В. - преподаватель

Оглавление

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	3
ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	3
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	3
1.2. Цели и задач:	3
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета	5
1.5. Основные виды учебных занятий:	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	5
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план	5
2.3. Содержание учебного предмета ОД.01.06 Физическая культура	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	19
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	19
3.2 Информационное обеспечение обучения	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
5. Методические рекомендации обучающимся по выполнению самостоятельной работы ..	21

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебный предмет ОД.01.06 Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл, базовый уровень.

1.2. Цели и задач:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- 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;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих метапредметных результатов (М.00) и предметных результатов (П.00):

Код М, П	Формулировка результатов
М.01	Владение знаниями, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
М.02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
М.03	Владение навыками информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
М.04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
М.05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности

М.06	Умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
М.07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
М.08	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
М.09	Владение навыками самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
П.01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
П.02	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
П.03	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения предмета студент должен:

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- 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;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.
-

Процесс изучения предмета направлен на формирование общей компетенции:

Код компетенций	Содержание компетенций
ОК 10	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 296 часов.

Самостоятельная учебная нагрузка обучающегося – 148 часов

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 148 часов

Форма итоговой аттестации – зачёт (1-3), дифференцированный зачёт (4).

1.5. Основные виды учебных занятий: практические занятия.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	296
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	148
Самостоятельная работа обучающегося в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	148
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.	

2.2. Тематический план

п/п	Наименование темы	Кол – во часов
	1 курс 1 семестр	34
1	Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	2
2	Профессионально- прикладная физическая подготовка	2
3	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	2
4	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2
5	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2
6	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	2
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2
8	Основная гимнастика	2
9	Спортивная гимнастика	2
10	Акробатика	2
11	Аэробная гимнастика	2
12	Атлетическая гимнастика	2
13	Атлетические единоборства	2
14	Футбол	2
15	Баскетбол	4

16	Волейбол	2
	1 курс 2 семестр	40
1	Стойка на руках	2
2	Выполнение перекатов	2
3	Выполнение кувырка	2
4	Выполнение «Полушпагата	2
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	2
16	Прыжки в длину с разбега	2
17	Прыжки в высоту «прогнувшись»	4
18	Прыжки в высоту способом перешагивания	2
19	Прыжки в высоту способом «ножницы»	2
	2 курс 3 семестр	32
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
	2 курс 4 семестр	42
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	Ручной мяч	2
8	Ритмическая гимнастика	2
9	Дыхательные упражнения йогов.	2
10	Современные методики дыхательной гимнастики	2

11	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой	2
12	Комбинация из акробатических элементов	2
13	Общеразвивающие упражнения	2
14	Упражнения для мышц рук и туловища	2
15	Упражнения для мышц ног	2
16	Упражнения с предметами	2
17	Строевые упражнения	2
18	Перестроение из колонны по 1, по 2,3,4	2
19	Упражнения для коррекции нарушений осанки	2
20	Упражнения у гимнастической стенки	2
21	Дифф. зачет	2
	Всего	148

2.3. Содержание учебного предмета ОД.01.06 Физическая культура

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	1 курс 1 семестр	34	
Тема 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2	2
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	2
Тема 3. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	2
Тема 4. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	2
	Самостоятельная работа 1. Написание рефератов по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Современные оздоровительные системы (по выбору).	8	2

	Социальные функции физической культуры.		
Тема 5. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	2
Тема 6. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	2
	Самостоятельная работа 2. 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.	4	2
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	2
Тема 8. Основная гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	2
	Самостоятельная работа 3. 1. Написание рефератов по темам:	4	2

	Задачи, цели и методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. 2.Оформление дневника самоконтроля		
Тема 9. Спортивная гимнастика	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2	2
Тема 10. Бег на короткие дистанции	Освоение и совершенствование методики обучения бега на короткие дистанции. Выполнение упражнений для ускорения. Развитие силы в ногах.	2	2
	Самостоятельная работа 4. Написание рефератов по темам: 1. Спортивная гимнастика 2. Бег на короткие дистанции	4	2
Тема 11. Аэробная гимнастика	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	2	2
Тема 12. Атлетическая гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	2	2
	Самостоятельная работа 5. Написание рефератов по темам: 1. Аэробная гимнастика 2. Атлетическая гимнастика	4	2
Тема 13. Атлетические единоборства	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	2
Тема 14. Футбол	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней,	2	2

		внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой		
Тема 15. Баскетбол		. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	4	2
		Самостоятельная работа 6. Подготовить доклад по темам: 1. Футбол 2. Баскетбол	8	2
Тема 16. Волейбол		Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	2
		Самостоятельная работа 7. Подготовить доклад по теме «Волейбол»	2	2
		1 курс 2 семестр	40	
Тема 1. 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.	2	2
		Самостоятельная работа 8. Совершенствование стойки на руках (с поддержкой). Стойка на лопатках: согнув ноги в группировке, прямая; ноги врозь, прямая с опорой о пол, без опоры.	4	2
Тема 2. Выполнение перекатов		Обучение перекату назад, вперёд, группировка в положении лежа; перекал назад с опорой рук за головой; перекал назад в стойку на лопатках	2	2
Тема 3. Выполнение кувырка		<i>Кувырок</i> - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекал в группировку до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.	2	2
		Самостоятельная работа 9. Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед. Совершенствование кувырок назад.	4	2

Тема 4. Выполнение «Полушпагата»	Полушпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.	2	2
	Самостоятельная работа 10. Совершенствование шпагата, полушпагата	4	2
Тема 5. Выполнение «Шпагата»	Шпагаты: правой, левой ногой, кольцом, поперечный. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.	2	2
Тема 6. 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.	2	2
Тема 7. Упражнения «колечко»	Упражнения «колечко» в исходном положении лежа на животе; упоры: упор лёжа (на одной ноге, руке, боком), упор лёжа сзади	2	2
Тема 8. 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.	2	2
Тема 9. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование бег по прямой с различной скоростью.	2	2
	Самостоятельная работа 11. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км	10	2
Тема 10 Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Бег по прямой с различной скоростью, по выражу, повторный бег на отрезках 30-50м.	2	
Тема 11. 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
	Самостоятельная работа 12. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км	6	2
Тема 12. 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, 1500м.	2	2
Тема 13. Бег на длинные дистанции	Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости.	2	2
	Самостоятельная работа 13. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км.	6	2
Тема 14. Эстафетный бег.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м.	2	2

Тема 15. Совершенствование техники эстафетного бега	Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 и 4х400м.	2	2
Тема 16. 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.	2	2
	Самостоятельная работа 14. Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10раз.	6	2
Тема 17. Прыжки в высоту «прогнувшись»	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	4	2
Тема 18. Прыжки в высоту способом перешагивания	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	2
Тема 19. Прыжки в высоту способом «ножницы»	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	2
	2 курс 3 семестр	32	
Тема 1. Метание в цель	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений 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.	2	2
Тема 2. 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
	Самостоятельная работа 15. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.	6	2
Тема 3. Правила игры в волейбол	Правила игры. Тактика нападения, тактика защиты Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	2	2

Тема 4. 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
	Самостоятельная работа 16. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	6	2
Тема 5. Прием мяча снизу двумя руками	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	2	2
Тема 6. 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
	Самостоятельная работа 17. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	6	2
Тема 7. 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	
Тема 8. Совершенствование техники игры в волейбол	Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой	2	2
	Самостоятельная работа 18. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с.	4	2
Тема 9. Тактика игры в нападении	Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.	2	2
Тема 10. Техника нападающего удара	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.	2	2
	Самостоятельная работа 19. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	4	2
Тема 11. 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

Тема 12. 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
Тема 13. 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
Тема 14. Учебная игра в волейбол	Учебная игра по правилам.	2	2
	Самостоятельная работа 20. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	4	2
Тема 15. Правила игры в баскетбол	Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	2
Тема 16. 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
	Самостоятельная работа 21. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.	2	2
	2 курс 4 семестр	42	
Тема 1. 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.	2	2
Тема 2. 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	2	2
	Самостоятельная работа 22. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	6	2

Тема 3. 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.	2	2
Тема 4. Совершенствование техники бросков мяча	в 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	2	2
	Самостоятельная работа 23. Выполнение упражнений ОФП: поднятие туловища из положения лежа на спине и на животе.	6	2
Тема 5. 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	2	2
Тема 6. Техника приемов овладения мячом	Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.	2	2
	Самостоятельная работа 24. Выполнение упражнений ОФП: поднятие туловища из положения лежа на спине и на животе.	6	2
Тема 7. 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
Тема 8. 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
Тема 9. Дыхательные упражнения йогов.	Дыхательные упражнения йогов	2	2
Тема 10. Современные методики дыхательной гимнастики	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)	2	2
	Самостоятельная работа 25. Составить комплексы упражнений дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко (на выбор)	6	2

Тема 11. 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	2
Тема 12. Комбинация из акробатических элементов	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	2	2
Тема 13. 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
Тема 14. 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	
Тема 15. 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
Тема 16. Упражнения с предметами	Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.	2	2
	Самостоятельная работа 26. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов.	6	2
Тема 17. 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
Тема 18. 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, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении.	2	2
	Самостоятельная работа 27. Написание рефератов по темам: Значение общей выносливости в учебной и профессиональной деятельности.	6	2

	Значение вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки в снятии усталости и утомления.		
Тема 19. Упражнения для коррекции нарушений осанки	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры,	2	2
Тема 20. Упражнения у гимнастической стенки	Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения.	2	2
	<i>Самостоятельная работа 28.</i> Составить комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	2
	Дифф. зачет	2	
	Всего	148	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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
2. Матвеев А. П. Физическая культура. 8–9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2017. – 160 с. : ил.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляются 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
Уметь:	
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 игр;	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 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 за техникой 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.
знать:	
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:

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

Приложение

Контрольно - оценочные средства для итоговой аттестации по предмету «Физическая культура»

Итоговый контроль освоения умения и усвоенных знаний предмета «Физическая культура» осуществляется на *зачете, дифференцированном зачете.*

Задания для зачета

Студенты, выполняющие рабочую программу, оцениваются по тем разделам учебной деятельности:

- Теоретическому
 - Методико-практическому
 - Учебно-тренировочному
- Учитывается регулярность посещения учебных занятий.

Раздел:

- легкая атлетика
- силовая подготовка
- ОФП

Критерии оценивания заданий

Легкая атлетика

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Силовая подготовка ДЕВУШКИ

		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
100м	юноши	14,0	14,3	14,8
	девушки	17,0	17,7	19,0
200м	юноши	29,0	31,0	33,0
	девушки	38,0	40,0	43,0
300м	юноши	51,0	56,0	1,02
	девушки	1,07	1,12	1,17
500м	юноши	1,35	1,40	1,45
	девушки	2,10	2,17	2,27
1000м	юноши	3,30	3,40	4,00
	девушки	5,00	5,10	5,30
3000м	юноши	13,00	14,10	14,50
2000м	девушки	11,35	11,45	13,00
1500м	девушки	9,20	9,50	10,20
12мин.	юноши	60	52	48
	девушки	37	32	29

№ п.п	Вид сил./подготовки	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Пресс за 5 мин. руки за головой	42	37	33
2	Отжимание от скамейки	15	13	11
3	Поочередные приседания в широкой стойке	52	46	40
4	Поднимание ног на гимнастическом мате	22	20	18
5	Прыжки через скакалку в 30 сек.	47	42	37

Силовая подготовка ЮНОШИ

№ п.п	Вид силовой подготовки	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание	14	12	10
2	Поднимание ног к перекладине	14	12	10
3	Прыжки через скакалку(30 сек.)	40	36	32
4	Отжимание от пола	45	40	35
5	Пресс на гимнастическом мате 1 мин.	57	53	50
6	Приседания на одной ноге «пистолетик»	14	12	10

Задания для проведения дифференцированного зачета

Волейбол

№ п/п	Упражнения	Оценки				Примечания
		!	«5»	«4»	«3»	
1	Передачи мяча в парах двумя руками сверху	Д	30	24	18	Техника выполнения
2	Передачи мяча в парах двумя руками снизу	Д	20	16	14	Техника выполнения
3	Подачи мяча из 6-ти по зонам	Д	6	5	4	Техника выполнения Точность попадания
4	Учебная игра	Д				Правила судейства

Баскетбол

Контрольный норматив	Оценка		
Бросок мяча в движении (10 попыток, кол. раз)	5	4	3
	6	5	4
Бросок мяча со штрафного броска	6	5	4

2.3. Задания для проведения зачета /дифференцированного зачета для студентов с нарушениями состояния здоровья, требующими ограничения физических нагрузок по физической культуре.

Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов

1. История возникновения волейбола
2. История возникновения баскетбола
3. История возникновения футбола
4. Древние Олимпийские игры
5. Современные Олимпийские игры
6. Правила игры в волейбол
7. Правила игры в баскетбол
8. Правила игры в футбол
9. Легкая атлетика: спринт
10. Легкая атлетика: марафон
11. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега
12. Легкая атлетика: прыжки в высоту
13. Легкая атлетика: эстафета 4х100
14. Виды легкой атлетики
15. Легкая атлетика: метание молота
16. Легкая атлетика: толкание ядра
17. Легкая атлетика: тройной прыжок
18. Легкая атлетика: ходьба
19. Легкая атлетика: прыжки с шестом
20. Легкая атлетика: метание копья
21. Зимние Олимпийские игры
22. Фристайл

23. Биатлон

24. Гонка преследования на лыжах

25. Скелетон

«5» - ответы на вопросы по реферату 5 из 5.

«4»- ответы на вопросы по реферату 4 из 5.

«3»- ответы на вопросы по реферату 3 из 5.

Темы кроссвордов:

1. Виды легкой атлетики
2. Легкая атлетика, ее прикладное оздоровительное значение
3. Легкая атлетика, основы техники бега
4. Волейбол, азбука волейбола
5. Волейбол, правила соревнований
6. Гимнастика, виды гимнастики
7. Гимнастика, строевые упражнения и общеразвивающие упражнения
8. Азбука футбола
9. Баскетбол, элементы техники баскетбола
10. Тактика баскетбольной игры, правила соревнований
11. Бадминтон, правила игры