

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОЛЛЕДЖ «ДОБРАЯ ШКОЛА НА СОЛЬБЕ»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ЧПОУ колледж  
«Добрая школа на Сольбе»  
от «31» августа 2020 г.  
протокол № 1



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ЧПОУ колледж  
«Добрая школа на Сольбе»  
Гажу Е.М.  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОДБ. 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело  
очной формы обучения  
квалификация – специалист по поварскому и кондитерскому делу

Программа рассмотрена на заседании ПЦК ЧПОУ колледж «Добрая школа на Сольбе»

Составитель:

Григорьев Е.В., преподаватель.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования (далее СОО), утв. Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	20
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины «Русский язык» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой подготовки по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОД.00 Общеобразовательный учебный цикл. Учебные дисциплины. ОДБ.06. Физическая культура.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

ФГОС среднего общего образования устанавливает следующие требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы в части реализации среднего общего образования:

*Личностные результаты* освоения учебной дисциплины отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** освоения учебной дисциплины отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты отражают:**

**«Физическая культура» (базовый уровень)** - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**б) для обучающихся с нарушениями опорно – двигательного аппарата:**

– овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

– овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

*Выпускник на базовом уровне научится:*

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта; - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В задачи обучения по данной дисциплине входит формирование следующих **компетенций**:

**ОК 10.** использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	119
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	117
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	113
Зачет	2
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	2

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

#### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
<b>1 курс 1 семестр 36 часов</b>		
<b>Раздел № 1 Теоретическая часть</b>		12
<b>Тема 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2
	<b>Практические занятия.</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	
<b>Тема 2.</b> Основы здорового об-	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Режим в трудовой и учебной деятельности.	2

раза жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики.	
<b>Тема 3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Особенности самостоятельных занятий для девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	
<b>Тема 4.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	
<b>Тема 5.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики.	
<b>Тема 6.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплексов упражнений для глаз.	
<b>Практическая часть</b>		
<b>Раздел № 2 Учебно-методические занятия</b>		8
<b>Тема 1.</b> Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.	Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания. Общие положения о профессионально - прикладной физической подготовке(ППФП). Классификация профессий. Задачи профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания.	4
	<b>Практические занятия</b> Профессиональная двигательная подготовка. Построение профессиограмм и спортограмм.	



<p><b>Тема 2.</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>	<p>Профессионально важные двигательные качества, социальные и психофизиологические функции для вашей специальности. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p>	4
<p><b>Практические занятия</b> Профессиональная двигательная подготовка. Выполнение тестов.</p>		
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p>		
<p><b>Раздел 3</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>		16
<p><b>Тема 1.</b> Совершенствование спринтерского бега</p>	<p>Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетики. Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. <b>Практические занятия</b> Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне. Демонстрация работы рук, ног и дыхания во время бега. Тест «ГТО» .Бег на 30 м. Бег 60 м и на 100 м.</p>	2
<p><b>Тема 2.</b> Совершенствование техники метания мяча</p>	<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. <b>Практические занятия</b> Метание мяча на дальность с 5- 6 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения. Тест «ГТО». Метание гранаты 500 г.</p>	2
<p><b>Тема 3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину.</p>	<p>Техника прыжков длину. Отталкивание. Фаза полета и приземления. <b>Практические занятия</b> Бег.ОРУ.Спецно беговые упражнения.Тест «ГТО». Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	2
<p><b>Тема 4.</b> Совершенствование техники эстафетного бега</p>	<p>Способы передачи эстафетной палочки снизу. Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки. <b>Практические занятия</b> Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. Тест «ГТО» . Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</p>	2
<p><b>Тема 5.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p>	<p>Имитация положений рук, ног, головы. Имитация движений конечностей - рук, ног. Техника бега по повороту. <b>Практические занятия</b> Медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра и др. Постепенное ускорение и</p>	2

	удержание скорости на отрезках до 100 м. Бег до 200 м с равномерной скоростью. Тест «ГТО». Подтягивание из виса на низкой перекладине. Тест «ГТО». Челночный бег 3x10 м.	
<b>Тема 6.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Имитация положений рук, ног, головы. Имитация движений конечностей - рук, ног. <b>Практические занятия</b> Медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра и др. Бег в затрудненных условиях - дождь, ветер, пересеченная местность, ограниченность времени и т.д. Тест «ГТО». Бег на 2000. Наклон вперед из положения стоя.	1
<b>Тема 7.</b> Преодоление полосы препятствий.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <b>Практические занятия</b> Прохождение полосы препятствий на время и в парах. Тест «ГТО». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2
<b>Тема 8.</b> Кроссовая подготовка	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Развитие выносливости. <b>Практические занятия</b> Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры ( <i>футбол</i> ). Развитие выносливости. Тест «ГТО» Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	2
<b>Зачет</b>		<b>1</b>
<b>1 курс 2 семестр 36 часов</b>		
<b>Раздел № 4 Лыжная подготовка</b>		18
<b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Общие требования безопасности при занятиях лыжным спортом. Опасность возникновения травм: при ненадежных креплениях лыж; при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 <sup>0</sup> С. Требования безопасности перед началом занятий. Одежда и обувь. Соблюдение интервала при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м. Требования безопасности по окончании занятий. <b>Практические занятия</b> Разминка без лыж. Попеременный двухшажный ход. Имитация хода. Прохождение дистанции до 1000м.	2
<b>Тема 2.</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Техника способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. <b>Практические занятия</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2

	ный двухшажный ход. Организованные построение в одну шеренгу. Организованный уход.	
<b>Тема 3.</b> Преодоление подъемов и препятствий.	Выбор способа преодоления подъемов Преждевременный переход на более крутые склоны. Подъем беговым шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем "полуелочкой". Подъем "елочкой" Типичные ошибки: недостаточное разведение носков и кантование лыж, слабая опора на палки, чрезмерный наклон туловища вперед. Ошибки, возникающие при изучении способа: недостаточное кантование лыж, их негоризонтальная постановка, плохая опора на палки. <b>Практические занятия</b> Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	2
<b>Тема 4.</b> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Овладение техникой одно-временного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». <b>Практические занятия</b> Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	2
<b>Тема 5.</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	Тактика применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных противников в зависимости от внешних условий. Тактика передвижения по пересеченной местности. Скользящий ход. Способы передвижения по крутым склонам (13-16°). Передвижение на уклонах и спусках. Приемы борьбы с противником. <b>Практические занятия</b> Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек.	2
<b>Тема 6.</b> Прохождение дистанции до 3 км	Коньковый ход. Специальные подготовительные упражнения для конькового хода. Совершенствование техники спуска и подъема. <b>Практические занятия</b> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.)	2
<b>Тема 7.</b> Правила соревнований.	<b>Практические занятия</b> Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	3

<b>Тема 8.</b> Первая помощь при травмах и обморожениях.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. <b>Практические занятия</b> Разминка на лыжах. Прохождение дистанции до 6 км любым ходом.	3
<b>Раздел № 5 Гимнастика</b>		18
<b>Тема 1.</b> Обще-развивающие упражнения.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений. <b>Практические занятия</b> Строевые упражнения. Бег. ОРУ. Владение техникой размыкания и перестроения. Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка)	2
<b>Тема 2.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической заболеланий стенки. <b>Практические занятия</b> Разминка, бег. Выполнение упражнений.	4
<b>Тема 3.</b> Упражнения для коррекции зрения.	Наиболее распространенные нарушения зрения. Показания и противопоказания. Методы тренировок. <b>Практические занятия</b> Выполнение комплекса гимнастики для глаз.	2
<b>Тема 4.</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Физические упражнения вводной гимнастики: назначение, типовые комплексы упражнений, ритм, дыхание, техника выполнения. Производственная гимнастика: назначение, типовые комплексы упражнений применительно к четырем видам работ, ритм, дыхание, техника выполнения. <b>Практические занятия</b> Выполнение комплекса вводной и производственной гимнастики.	2
<b>Тема 5.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие. <b>Практические занятия</b> Обучение и закрепление техники акробатических упражнений. Выполнение зачетной акробатической комбинации.	4
<b>Тема 6.</b> Упражнения для коррекции нарушений осанки.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). <b>Практические занятия</b> Исходное положение для упражнений на коррекцию нарушений осанки. Упражнения на коррекцию нарушений осанки.	2
<b>Зачет</b>		<b>1</b>
<b>2 курс 3 семестр 36 часов</b>		
<b>Раздел №6 Спортивные игры</b>		

<b>Раздел №.6.1. Волейбол</b>		18
<b>Тема 1.</b> Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения.	Перемещения по площадке в волейболе - ходьбой, бегом, скачком. Техника выполнения ходьбы, бега, скачка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. <b>Практические занятия</b> Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения). Учебная игра.	2
<b>Тема 2.</b> Передача и прием мяча.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. <b>Практические занятия</b> Техника выполнения верхней передачи мяча. Техника выполнения нижней передачи мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.	4
<b>Тема 3.</b> Поддача. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. <b>Практические занятия</b> Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача. Поддачи мяча на точность. Поддачи мяча в зоны. Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением студентов к судейству.	2
<b>Тема 4.</b> Нападающий удар. Правила игры.	Прямой нападающий удар. Расположение ступней ног. Стопорящий и приставной шаг. Совершение прыжка. Расположение рук спортсмена. Замах. Техника приземления. Прямой нападающий удар через сетку. <b>Практические занятия</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	4
<b>Тема 5.</b> Тактика защиты. Блокирование	Обучение групповым действиям в защите. Применение правил игры в волейбол в учебной игре. <b>Практические занятия</b> Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
<b>Тема 6.</b> Тактика нападения. Игра по правилам.	Обучение групповым действиям в нападении. Применение правил игры в волейбол в учебной игре. <b>Практические занятия</b> Выполнение игровых комбинаций в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.	4
<b>Раздел №.6.2. Баскетбол</b>		16

<p><b>Тема 1.</b> Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча</p>	<p>Передача мяча. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструктаж по ТБ. <b>Практические занятия</b> Разминка баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.</p>	2
<p><b>Тема 2.</b> Ве- дение мяча.</p>	<p>Стойки баскетболиста. Техника ведения мяча различными способами. <b>Практические занятия</b> Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей.</p>	2
<p><b>Тема 3.</b> Броски мяча в корзину</p>	<p>Броски в корзину: с места, в движении, прыжком. Выполнение контрольных нормативов – броски мяча в кольцо. Девушки – из 5-и 3 попадания; юноши – из 5-и 4 попадания. <b>Практические занятия</b> Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяч с различной дистанции. Развитие точности движений. Контрольный норматив Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек.</p>	4
<p><b>Тема 4.</b> Вырывание и выбивание</p>	<p>Вырывание мяча из рук противника. Движение рук, поворот туловища. Выбивание мяча, эффективные способы. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). <b>Практические занятия</b> Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие скоростных качеств.</p>	2
<p><b>Тема 5.</b> Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска.</p>	<p>Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. <b>Практические занятия</b> Перехватывание мяча. Приемы, применяемые против броска. Накрывание мяча при броске в корзину. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.</p>	4
<p><b>Тема 6.</b> Правила игры. Игра по правилам.</p>	<p>Баскетбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в баскетбол, дисциплина. <b>Практические занятия</b> Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча). Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.</p>	2
<p><b>Зачет</b></p>	1	
<p><b>2 курс 4 семестр 36 часов</b></p>		

<b>Раздел №7 Виды спорта по выбору</b>		34
<b>Раздел №7.1 Ритмическая гимнастика</b>		11
<b>Тема 1.</b> Ритмическая гимнастика на базе утренней гимнастики на координацию движений	Танцевальные упражнения в ритмической гимнастике: танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко - бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения. <b>Практические занятия</b> Основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений.	3
<b>Тема 2.</b> Обучение подбора музыкальных композиций	Содержание музыкальных произведений: веселые, лирические, торжественные, героические и т.д. Наиболее распространенные музыкальные произведения, их соответствие музыкальным вкусам. <b>Практические занятия</b> Общеразвивающие упражнения в форме ритмической гимнастики. Движения различных танцевальных стилей под современную музыку	3
<b>Тема 3.</b> Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя)	Обучение учащихся основным элементам ритмической гимнастики: -шаги, подскоки, прыжки, -повороты, волны, взмахи; -элементы на гибкость (мосты, наклоны, перевороты, колесо и др.), растяжка, шпагаты. -элементы на развитие устойчивости: равновесия, заднее равновесие, -вращения: повороты скрестно, на одной ноге, в захват-прыжки: на 2-х , на 1-ой ноге, с поджатыми, маленькие, средние, большие в шпагат, кольцо. <b>Практические занятия</b> Выполнение ритмических упражнений в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя)	2
<b>Тема 4.</b> Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью, с максимальной интенсивностью	Разучивание комбинаций и исполнение этих комбинаций. <b>Практические занятия</b> Упражнения, направленные на комплексное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем как средство профилактики различных заболеваний.	2
<b>Тема 5.</b> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	Подбор упражнений и комплексов упражнений в соответствии с поставленной задачей и индивидуальными особенностями (коррекция осанки, коррекция массы тела, развитие силы или выносливости определенной группы мышц). <b>Практические занятия</b> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	1
<b>Раздел №7.2 Дыхательная гимнастика</b>		12

<b>Тема 1.</b> Физиологические основы дыхательной гимнастики.	Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Современные методики дыхательной гимнастики <b>Практические занятия</b> Профессиональная физическая подготовка. Выполнение дыхательных упражнений.	3
<b>Тема 2.</b> Основной комплекс дыхательной гимнастики.	Ритмичное носовое дыхание с закрытым ртом в привычном темпе (продолжительность 30-60 секунд). <b>Практические занятия</b> Выполнение дыхательных упражнений. Профессиональная физическая подготовка.	2
<b>Тема 3.</b> Техника вдоха.	Статические дыхательные упражнения (лежа на спине, боку, сидя и стоя). Брюшное дыхание. Грудное дыхание. Полное дыхание. <b>Практические занятия</b> Выполнение дыхательных упражнений. Профессиональная физическая подготовка. Выполнение упражнений на технику статических упражнений.	2
<b>Тема 4.</b> Ошибки при выполнении упражнений.	Упражнение в произвольном упреждении ритма дыхания и его одновременном углублении. <b>Практические занятия</b> Выполнение дыхательных упражнений. Профессиональная физическая подготовка.	2
<b>Тема 5.</b> Дыхательные упражнения для постановки голоса.	Мышцы связанные с процессом дыхания. « Потеря голоса». Актерские упражнения. Упражнения «слоги». <b>Практические занятия</b> Выполнение дыхательных упражнений. Профессиональная физическая подготовка.	2
<b>Тема 6.</b> Дыхательные упражнения для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.	Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечнососудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. <b>Практические занятия</b> Выполнение дыхательных упражнений. Профессиональная физическая подготовка.	1
<b>Раздел №7.3 Стретчинг</b>		6
<b>Тема 1.</b> Упражнения на растягивание мышц шей и плечевого пояса	Развивает гибкость; повышает жизненный тонус; способствует коррекции ОДА, укреплению здоровья, профилактике профессиональных заболеваний (остеохондрозов, радикулитов); снимает, повышенный мышечный тонус межпозвоночных мышц; укрепляет связочный аппарат. <b>Практические занятия</b> Тесты на подвижность суставов и степень растянутости мышц. Основные позы.	1
<b>Тема 2.</b> Упражнения на растягивание мышц спины,	Умение расслаблять мышечные группы позволяет регулировать и снимать психоэмоциональные и физические перегрузки.	1



груди и рук.	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений для мышц шеи и плечевого пояса, спины, груди и рук.	
<b>Тема 3.</b> Упражнения на растягивание мышц нижней части туловища.	Упражнения включают комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных мышц. <b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений для мышц шеи и плечевого пояса, спины, груди и рук, нижней части туловища.	1
<b>Тема 4.</b> Упражнения на растягивание мышц тазобедренной области	Анатомия и физиология растяжки. Типы упражнений Польза растяжки. <b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений для мышц шеи и плечевого пояса, спины, груди и рук, нижней части туловища, тазобедренной области.	1
<b>Тема 5.</b> Упражнения на растягивание мышц бедра, колена, стопы, голени.	Комплекс упражнений тонического стретчинга. Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене. Прорабатываемые мышцы. Рекомендации. <b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений для мышц шеи и плечевого пояса, спины, груди и рук, нижней части туловища, тазобедренной области, бедра, колена, стопы, голени. Выполнение динамических упражнений на растяжку.	2
<b>Зачет</b>		1

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного инвентаря в соответствии с разделами программ.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература:

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017

##### Дополнительная литература:

*Щетинин М.Н.* Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой: методическое пособие.- М., 2020

*Нельсон, Кокконен:* Анатомия упражнений на растяжку: учебное пособие- М.,2014

*Макеева В.С., Осипенко Е.В., Пушкина В.Н.* Мониторинг физического состояния школьников и студентов. Учебное пособие — М., 2016

##### Интернет ресурсы:

<https://www.rosminzdrav.ru/>. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации.

<https://www.minsport.gov.ru/> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

<https://gto.ru/> Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

## 4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Результаты обучения. Основные показатели оценки результата обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li><li>– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li><li>– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li><li>– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li><li>– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li><li>– осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li><li>– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</li><li>– включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li></ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li><li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li><li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</li></ul>	<p>практическая работа</p> <p>выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов;</p> <p>тестирование, практическая работа;</p> <p>ведение индивидуальной карты физического развития,</p> <p>практические занятия</p> <p>судейство школьных соревнований</p> <p>отчеты по самостоятельной работе; презентация; защита рефератов; тестирование; устный опрос, фронтальная беседа</p>

**4.2. Государственные требования к уровню физической  
подготовленности населения при выполнении нормативов  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»  
(ГТО)**

Утверждены приказом министерства спорта России от "19" июня 2017 г. № 542 Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы

**V. СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	12.00	11.20	9.50
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	33	36	44
	весом 500 г (м)	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	20.00	19.00	17.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	19.00	18.00	16.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) <***>	15	20	25

	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	10		
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9

**VI. СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 18 до 29 лет) девушки

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		от 18 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
	или бег на 60 м (с)	10, 9	10,5	9,6
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
2.	Бег на 2 км (мин, с)	13.10	12.30	10.50
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <***>	21.00	19.40	18.10
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной)	19.15	18.30	17.30

	местности) (мин,с)			
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***>	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	15		
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9