

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОЛЛЕДЖ «ДОБРАЯ ШКОЛА НА СОЛЬБЕ»**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ЧПОУ колледж  
«Добрая школа на Сольбе»  
от «31» августа 2020 г.  
протокол № 4

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ЧПОУ колледж  
«Добрая школа на Сольбе»

Гажу Е.М.  
«31» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД. 01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности – 53.02.06. Хоровое дирижирование  
(углубленной подготовки)  
очной формы обучения  
квалификация – дирижёр хора, преподаватель

Рассмотрена на заседании ПЦК

Составитель:

Григорьев Е.В., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 53.02.06 «Хоровое дирижирование»;
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

## 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.06 «Хоровое дирижирование».

## 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

ОД.00 Общеобразовательный учебный цикл. ОД.01 Учебные дисциплины.  
ОД.01.06.Физическая культура.

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

В результате освоение учебной дисциплины обучающийся 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 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 режимов 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, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия 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.

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	144
в том числе:	
лекции	-
практические занятия (включающие в себя теоретический материал)	137
контрольные работы, зачеты	7
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	72
Промежуточная аттестация осуществляется преподавателем в процессе проведения зачетов в 1, 2, 3 4 семестрах.	

### 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>Самостоятельная работа</b> Изучить темы в учебнике Бишаева А.А. ст.6-43; 274-278; ответить на вопросы. Определить уровень собственного здоровья по тестам. Составить комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	1
<b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Режим в трудовой и учебной деятельности. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики.	
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучить темы в учебнике Бишаева А.А. ст.279-285; ответить на вопросы Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	1

<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>Самостоятельная работа</b> Изучить темы в учебнике Бишаева А.А. ст.168-186; ответить на вопросы Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Выполнение тестов для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Заполнение карты здоровья.	1
<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>Самостоятельная работа</b> Изучить темы в учебнике Бишаева А.А. ст.279-285; ответить на вопросы Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	1
<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>Самостоятельная работа</b> Изучить темы в учебнике Бишаева А.А. ст.62-64; ответить на вопросы. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	1
<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>Самостоятельная работа</b> Изучить темы в учебнике Бишаева А.А. ст.65-115; ответить на вопросы. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	1
<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.	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление профессиограмм и спортограмм.	2
<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.	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.	4
	<b>Практические занятия</b> Профессиональная двигательная подготовка. Выполнение тестов.	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		
<b>Раздел 3 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		16
<b>Тема 1.</b> Совершенствование спринтерского бега	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.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1

<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники метания мяча	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.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений метания мяча на дальность с разбега.	1
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину.	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	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений на технику прыжка в длину. Развитие прыгучести.	1
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники эстафетного бега	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.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику эстафетного бега. Развитие выносливости.	1
<b>Тема 5.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции.	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 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.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Равномерный бег до 1200 м. Бег до 1200 м с ускорением на последних 100 м. Выполнения упражнений на технику бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
<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	1



	т.д. Тест «ГТО». Бег на 2000. Наклон вперед из положения стоя.	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег до 2000 м.	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>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники преодоления препятствий и развитие физических качеств.	1
<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>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений техники бега в равномерном темпе до 25 минут; преодолевать препятствия.	1
<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>Самостоятельная работа</b> Знать и выполнять требования по технике безопасности лыжной подготовки.	1

	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	
<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 попеременный двухшажный ход. Организованное построение в одну шеренгу. Организованный уход.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	1
<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>Самостоятельная работа</b> Спуски со склонов с поворотом. Спуски со склонов с торможением « плугом». Прохождение дистанции до 5 км.	1
<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 одновременного 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>Самостоятельная работа</b> Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1
<b>Тема 5.</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил,	Тактика применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных противников в зависимости от внешних условий. Тактика передвижения по	2

лидирование, обгон, фи-ниширование и др.	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.	
	<b>Самостоятельная работа</b> Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1
<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>Самостоятельная работа</b> Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1
<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>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 6 км. Совершенствование спусков со склонов с торможением и поворотом.	2
<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>Самостоятельная работа</b> Подготовить сообщение на темы «Первая помощь при травмах и обморожениях», «Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом».	1
<b>Раздел № 5 Гимнастика</b>		18
<b>Тема 1.</b> Общеразвивающие 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

	<p><b>Самостоятельная работа</b> Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники акробатических упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.</p>	1
<p><b>Тема 2.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>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.</p>	4
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс упражнений. Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Сообщения об истории гимнастических снарядов.</p>	2
<p><b>Тема 3.</b> Упражнения для коррекции зрения.</p>	<p>Наиболее распространенные нарушения зрения. Показания и противопоказания. Методы тренировок. <b>Практические занятия</b> Выполнение комплекса гимнастики для глаз.</p>	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Выполнение комплекса гимнастики для глаз.</p>	1
<p><b>Тема 4.</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>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.</p>	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Составление и выполнение комплексов упражнений с теннисным мячом.</p>	1
<p><b>Тема 5.</b> Совершенствование акробатических упражнений.</p>	<p>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.</p>	4
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Составление и выполнение комплексов упражнений с гантелями</p>	2

<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>Самостоятельная работа</b> Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Составление и выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Сообщения об истории гимнастических снарядов.	1
<b>Зачет</b>		<b>2</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>Самостоятельная работа</b> Развитие координационных способностей. Выполнения упражнений на технику стойки волейболиста и постановки рук.	1
<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>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику верхних и нижних передач. Развитие координационных способностей.	2
<b>Тема 3.</b> Подача. 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.	2

	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача. Подачи мяча на точность. Подачи мяча в зоны. Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением студентов к судейству.</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.</p>	1
<p><b>Тема 4.</b> Нападающий удар. Правила игры.</p>	<p>Прямой нападающий удар. Расположение ступней ног. Стопорящий и приставной шаг. Совершение прыжка. Расположение рук спортсмена. Замах. Техника приземления. Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p><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.</p>	4
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</p>	2
<p><b>Тема 5.</b> Тактика защиты. Блокирование</p>	<p>Обучение групповым действиям в защите. Применение правил игры в волейбол в учебной игре.</p> <p><b>Практические занятия</b> Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Знать правила игры в волейбол. Составить и провести комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	1
<p><b>Тема 6.</b> Тактика нападения. Игра по правилам.</p>	<p>Обучение групповым действиям в нападении. Применение правил игры в волейбол в учебной игре.</p> <p><b>Практические занятия</b> Выполнение игровых комбинаций в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.</p>	4
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).</p>	2
<p><b>Раздел №.6.2. Баскетбол</b></p>		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.</p> <p><b>Практические занятия</b></p>	2

	Разминка баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс упражнений на координацию с баскетбольным мячом.	1
<b>Тема 2.</b> Ведение мяча.	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.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений на координацию движений с баскетбольным мячом.	1
<b>Тема 3.</b> Броски мяча в корзину	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 мяча с различной дистанции. Развитие точности движений. Контрольный норматив Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведения, броска мяча в корзину. Развитие быстроты	2
<b>Тема 4.</b> Вырывание и выбивание	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.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Развитие координации движения.	1
<b>Тема 5.</b> Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска.	Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. <b>Практические занятия</b> Перехватывание мяча. Приемы, применяемые	4

	против броска. Накрывание мяча при броске в корзину. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники приемов защиты. Развитие ловкости.	2
<b>Тема 6.</b> Правила игры. Игра по правилам.	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.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Знать правила игры в баскетбол. Выполнение утренней гимнастики. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	1
<b>Зачет</b>		2
<b>2 курс 4 семестр 36 часов</b>		
<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>Самостоятельная работа</b> Общие правила техники безопасности на занятиях ритмической гимнастики в спортивном зале.	1
<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>Самостоятельная работа</b> Составление комплексов ритмической гимнастики	1
<b>Тема 3.</b> Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное	Обучение учащихся основным элементам ритмической гимнастики: -шаги, подскоки, прыжки, -повороты, волны, взмахи; -элементы на гибкость (мосты, наклоны, перевороты, колесо и	2



расслабление (стоя, лежа, сидя)	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)	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплексов ритмической гимнастики	1
<b>Тема 4.</b> Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью, с максимальной интенсивностью	Разучивание комбинаций и исполнение этих комбинации. <b>Практические занятия</b> Упражнения, направленные на комплексное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем как средство профилактики различных заболеваний.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику ритмической гимнастики.	1
<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 определённой группы мышц). <b>Практические занятия</b> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	1
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику ритмической гимнастики.	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>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Выполнение дыхательных упражнений.	2
<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>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику ритмической гимнастики. Выполнение дыхательных упражнений.	1
<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>Самостоятельная работа</b> Выполнение дыхательных упражнений. Профессиональная физическая подготовка.	1
<b>Тема 4.</b> Ошибки при выполнении упражнений.	Упражнение в произвольном впежлении ритма дыхания и его одновременном углублении. <b>Практические занятия</b> Выполнение дыхательных упражнений. Профессиональная физическая подготовка.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение дыхательных упражнений. Профессиональная физическая подготовка.	1
<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>Самостоятельная работа</b> Выполнение дыхательных упражнений.	1
<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>Самостоятельная работа</b> Выполнение дыхательных упражнений.	2
<b>Раздел №7.3 Стретчинг</b>		11
<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.	2

	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений для мышц шеи и плечевого пояса.	1
<b>Тема 2.</b> Упражнения на растягивание мышц спины, груди и рук.	Умение расслаблять мышечные группы позволяет регулировать и снимать психоэмоциональные и физические перегрузки. <b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений для мышц шеи и плечевого пояса, спины, груди и рук.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений для мышц шеи и плечевого пояса, спины, груди и рук.	2
<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.	2
	<b>Самостоятельная работа</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.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений для мышц шеи и плечевого пояса, спины, груди и рук, нижней части туловища, тазобедренной области.	2
<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.	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений для мышц шеи и плечевого пояса, спины, груди и рук, нижней части туловища, тазобедренной области, бедра, колена, стопы, голени. Составление индивидуальной программы упражнений	1
<b>Зачет</b>		2

### 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. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### 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
<b>уметь:</b> <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</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>упражнений и проведении туристических походов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>судейство школьных соревнований</p> <p>отчеты по самостоятельной работе;</p> <p>презентация;</p> <p>защита рефератов;</p> <p>тестирование; устный опрос, фронтальная беседа</p>
--	--

#### 4.2 Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,8 и выше 4,8	5,9 5,3 5,9 5,3	6,1 и ниже 6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3/10 м, с	16 17	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	210 и выше 210	170 190	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1 300 и выше 1 300	1050— 1200  1050— 1200	900 и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	20 и выше 20	12—14  12—14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	16 17	18 и выше 18	13—15  13—15	6 и ниже в

**4.3 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

**II. 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	15	20	25

	стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) <***>			
	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
Обязательные испытания (тесты)				
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
Испытания (тесты) по выбору				
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 местности) (мин,с)	19.15	18.30	17.30
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