

Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Воронежский музыкальный колледж имени Ростроповичей»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.10. Физическая культура**

по специальности


**53.02.05 Сольное и хоровое народное пение**

**ВОРОНЕЖ**

**2022**

Утверждаю:

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе

 /Коренева А.В./  
« 29 » июня 2022 г.

Программа учебного предмета **ОУП.10. Физическая культура** разработана на основе ФГОС СПО по специальности **53.02.05 Сольное и хоровое народное пение**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. № 1388 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение» (с изменениями и дополнениями от 17 мая 2021 г.).

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО и ФГОС СОО в пределах ППСЗ с учётом получаемой специальности для рабочих программ учебных предметов общеобразовательного учебного цикла.

Разработчик:

**Назарова Н.В.** – преподаватель ГБ ПОУ «Воронежский музыкальный колледж имени Ростроповичей»

Рабочая программа учебного предмета одобрена на заседании ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

от 25 июня 2022г. Протокол № 11.

Председатель ПЦК  / Бобрышева Н.И./

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>19</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.10. Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета ОУП.10. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена для специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение и разработана в соответствии с ФГОС СПО в пределах ППССЗ с учетом получаемой специальности для рабочих программ учебных предметов общеобразовательного учебного цикла.

## 1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ:

Учебный предмет ОУП.10. Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» Общеобразовательного учебного цикла и направлен на формирование следующих общих компетенций:

**ОК 10.** Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

## 1.3. Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета

Изучение предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Освоение учебного предмета ОУП.10. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### **личностных:**

- способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности, непринятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

**метапредметных:**

- **способность использовать** межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, физиологии, психологии (возрастной, спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать

информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- 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);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 216 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 144 часов;

самостоятельная работа обучающегося – 72 часов.

При изучении предмета применяются как традиционные, так и, при необходимости, дистанционные формы организации обучения. Дистанционные формы обучения реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с обучающимися.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	216
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	144
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	72
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме недифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.10. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
1 семестр		
Введение. Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.	Лекционное занятие. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическая подготовка и подготовленность. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры. Ценности физической культуры.	2
	Самостоятельная работа обучающегося: Подготовка и написание реферата.	1
Тема 2. Теоретические знания по видам спорта.	Лекционное занятие. Оздоровительное значение гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, лыжного спорта, атлетической гимнастики, аэробики. Роль общеразвивающих упражнений в процессе физической подготовки. Классификация основных видов спорта: гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта.	2
	Самостоятельная работа обучающегося: Занятия в спортивных клубах и секциях. Написание реферата.	1
Тема 3. Основы здорового образа жизни.	Лекционное занятие. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	2
	Самостоятельная работа обучающегося: Утренняя зарядка. Написание реферата. Ведение дневника самоконтроля.	1
	Интерактивные формы обучения: просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий.	
Тема 4. Общая физическая подготовка	Практические занятия. Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ про-	4



	<p>ведения ОРУ. Варианты челночного бега: 3x10, 10x10. Для обучающихся специальной медицинской группы: упражнения на осанку, коррекция зрения, дыхательная гимнастика.</p>	
	<p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Ведение дневника самоконтроля.</p>	2
	<p>Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов.</p>	
Тема 5. Гимнастика.	<p>Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание туловища. Наклоны вперед. Прыжки со скакалкой. <b>Упражнения на снарядах.</b> <b>Юноши.</b> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. <b>Девушки.</b> Подтягивание в положении полувиса. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Освоение самоконтроля при занятиях гимнастикой. Для обучающихся специальной медицинской группы: комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры в зависимости от основного заболевания.</p>	6
	<p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие гибкости и силовой подготовки. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.</p>	3
	<p>Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем гимнастических упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов.</p>	
Тема 6. Легкая атлетика	<p>Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бег, передача палочки. Прыжки. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Метания. Техника метания гранаты. Держание гранаты. Бросковые шаги. Разбег и отведение гранаты. Имитация метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега. Освоение самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Для обучающихся специальной медицинской группы: оздоровительная ходьба и бег.</p>	4

	Самостоятельная работа обучающегося: выполнение основных двигательных действий: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.	2
	Интерактивные формы обучения: просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	
Тема 7. Спортивные игры	<p>Практические занятия.</p> <p><b>Футбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Удары по мячу. Остановки мяча. Ведение мяча ногами. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Обманные движения (финты).</p> <p>Техника игры вратаря. Основная стойка в воротах, передвижение в воротах без мяча. Ловля мяча. Удары по мячу. Ведение мяча. Уходы от противника.</p> <p>Тактика игры в обороне и в нападении.</p> <p>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Основная стойка. Передвижения. Держание ракетки. Жонглирование воланом. Удары сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку, подрезкой справа и слева. Подачи: короткие, длинные. Прием волана. Выбор дистанции при приеме волана. Особенности тактических действий игроков в парной и одиночных встречах. Защитные контратакующие и нападающие тактические действия. Взаимодействие игроков в парных играх. Двусторонняя игра. Освоение самоконтроля при занятиях спортивными играми.</p>	6
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.	3
	Интерактивные формы обучения: просмотр текущих соревнований по игровым видам спорта и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	
Тема 8. Виды спорта по выбору		
Тема 8.1. Атлетическая гимнастика (юноши)	<p>Практические занятия.</p> <p>Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Освоение самоконтроля при занятиях атлетической гимнастикой.</p>	4
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.	2
	Интерактивные формы обучения: просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.	
Тема 8.2. Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки)	<p>Практические занятия.</p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости. Освоение самоконтроля при занятиях ритмической гимнастикой.</p>	4

	Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.	3
	Интерактивные формы обучения: просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.	
Зачет		2
2 семестр		
Тема 9. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Лекционное занятие. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.	2
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка. Написание реферата. Ведение дневника самоконтроля.	1
Тема 10. Методы контроля за функциональным состоянием организма и физическим развитием.	Лекционное занятие. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Состояния усталости, утомления. Определение их степени. Средства физической культуры для коррекции этих состояний. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы при помощи простейших проб (клиноортостатическая, шестимоментная функциональная проба). Физическое развитие, аэробные и анаэробные процессы, интенсивность, объем мышечной работы, оздоровительный эффект, стандарт. упражнения на выносливость – основное средство укрепления здоровья. Интенсивность нагрузки и ее определение для конкретного человека. Тест К. Купера (12-и мин.) и его модификация по Т.А. Юримяз, Э.А. Виру. Расчет по формуле.	2
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка. Написание реферата. Ведение дневника самоконтроля.	1
Тема 11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	Лекционное занятие. Основные изменения, наступающие в организме в результате тренировки – результат адаптации организма к продолжительной мышечной деятельности, т.е. упражнения на выносливость. Использование аэробных упражнений в соответствии с интенсивностью нагрузки, и ее объемом. Соответствие каждому уровню нагрузки, эквивалентных физических упражнений в качестве предельно-допустимых оздоровительных или восстанавливающих воздействий. Зависимость продолжительности занятий, обеспечивающих тренировочный эффект, от ЧСС во время работы. Затраты времени на занятия аэробными упражнениями в зависимости от их частоты в неделю.	2

	Предназначение общеразвивающих и специальных физических упражнений, их характеристика и энергозатраты. Дозирование физической нагрузки для восстановления и оздоровительного эффекта: периодичность и длительность занятий, интенсивность нагрузок и характер используемых средств физической культуры, режим работы и отдыха.	
	Самостоятельная работа: написание реферата, ведение дневника самоконтроля. Подготовка комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику заболеваний.	1
	Интерактивные формы обучения: просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий.	
Тема 12. Общая физическая подготовка	Практические занятия. Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Варианты челночного бега: 3x10, 10x10. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Освоение самоконтроля при занятиях ОФП. Для обучающихся специальной медицинской группы: упражнения на осанку, коррекция зрения, дыхательная гимнастика.	8
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Ведение дневника самоконтроля.	4
Тема 13. Лечебная физическая культура	Практические занятия. Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс утренней гимнастики. Комплекс упражнений для глаз. Комплекс упражнений по формированию осанки. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Комплекс упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	6
	Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений ЛФК	3
	Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов.	
Тема 14. Гимнастика.	Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание туловища. Наклоны вперед. Прыжки со скакалкой. <b>Упражнения на снарядах.</b> <b>Юноши.</b> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. <b>Девушки.</b> Подтягивание в положении полувиса. Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, по-	6

	<p>вороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p> <p><b>Акробатика.</b> Группировка. Перекаты, кувырки. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа. Стойка на голове и руках. Освоение самоконтроля при занятиях гимнастикой.</p> <p>Для обучающихся специальной медицинской группы: комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры в зависимости от основного заболевания.</p>	
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие гибкости и силовой подготовки. Ведение дневника самоконтроля.	4
	Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем гимнастических упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов.	
Тема 15. Лыжная подготовка. День здоровья	<p>Отработка навыков лыжных ходов. Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.</p> <p>Участие в спортивном мероприятии «Лыжня России».</p>	4
Тема 16. Легкая атлетика	<p>Практическое занятие.</p> <p>Прыжки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления.</p> <p>Метания. Техника метания гранаты Держание гранаты. Бросковые шаги. Разбег и отведение гранаты. Имитация метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега. Освоение самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Для обучающихся специальной медицинской группы: оздоровительная ходьба и бег.</p>	4
	Самостоятельная работа: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий в легкой атлетике. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Ведение дневника самоконтроля.	4
	Интерактивные формы обучения: просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	
	Зачет	2
3 семестр		
Тема 17. Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спор-	<p>Лекционное занятие.</p> <p>Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.</p>	2
	Самостоятельная работа: выполнение рефератов, занятия в спортивных клубах и секциях.	1

том		
Тема 18. Спортивные игры	<p>Практические занятия.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину.</p> <p>Техника и тактика игры в нападении.</p> <p>Сочетание упражнений для совершенствования техники и овладения основами быстрого нападения; в передачах мяча парами, тройками, со сменой мест, в ведении с последующим броском мяча в корзину, с двумя и тремя защитниками. Техника и тактика игры в защите.</p> <p>Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрытии и перехватах мяча.</p> <p>Учебные игры по упрощенным правилам.</p> <p><b>Гандбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Основная стойка игрока. Передвижения. Прыжки. Остановки. Держание мяча одной и двумя руками. Ловля мяча, передача и ведение. Броски мяча в ворота. Штрафной (семиметровый) и свободные броски.</p> <p>Техника игры в защите. Индивидуальные действия игрока в защите. Перехват мяча, отбор мяча при ведении.</p> <p>Приемы игры вратаря: стойки, передвижения, ловля и отбивание мяча из различных положений.</p> <p>Индивидуальные действия игрока в нападении. Групповые взаимодействия. Командные действия. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хват. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Поддачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр.</p>	14
	Самостоятельная работа: совершенствование основ техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.	7
	Интерактивные формы обучения: просмотр текущих соревнований по игровым видам спорта и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	
Тема 19. Виды спорта по выбору		
Тема 19.1. Атлетическая гимнастика (юноши)	<p>Практические занятия.</p> <p>Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Освоение самоконтроля при занятиях атлетической гимнастикой.</p>	8
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.	4

	Интерактивные формы обучения: просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.	
Тема 19.2. Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки)	Практические занятия. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости. Освоение самоконтроля при занятиях аэробикой.	10
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.	6
	Интерактивные формы обучения: просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.	
	Зачет	2
4 семестр		
Тема 20. Разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни	Лекционное занятие. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека	2
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.	1
Тема 21. Легкая атлетика	Практическое занятие. Прыжки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Метания. Техника метания гранаты. Держание гранаты. Бросковые шаги. Разбег и отведение гранаты. Имитация метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега. Освоение самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Для обучающихся специальной медицинской группы: оздоровительная ходьба и бег.	2
	Самостоятельная работа: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий в легкой атлетике. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.	1

<p>Тема 22. Спортивные игры</p>	<p>Практические занятия. <b>Баскетбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину. Техника и тактика игры в нападении. Сочетание упражнений для совершенствования техники и овладения основами быстрого нападения; в передачах мяча парами, тройками, со сменой мест, в ведении с последующим броском мяча в корзину, с двумя и тремя защитниками. Техника и тактика игры в защите. Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрытии и перехватах мяча. Учебные игры по упрощенным правилам. <b>Футбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Удары по мячу. Остановки мяча. Ведение мяча ногами. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Обманные движения (финты). Техника игры вратаря. Основная стойка в воротах, передвижение в воротах без мяча. Ловля мяча. Удары по мячу. Ведение мяча. Уходы от противника. Тактика игры в обороне и в нападении. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов. <b>Гандбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Основная стойка игрока. Передвижения. Прыжки. Остановки. Держание мяча одной и двумя руками. Ловля мяча, передача и ведение. Броски мяча в ворота. Штрафной (семиметровый) и свободные броски. Техника игры в защите. Индивидуальные действия игрока в защите. Перехват мяча, отбор мяча при ведении. Приемы игры вратаря: стойки, передвижения, ловля и отбивание мяча из различных положений. Индивидуальные действия игрока в нападении. Групповые взаимодействия. Командные действия. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов. <b>Настольный теннис.</b> Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хват. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Поддачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр. <b>Бадминтон.</b> Основная стойка. Передвижения. Держание ракетки. Жонглирование воланом. Удары сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку, подрезкой справа и слева. Поддачи: короткие, длинные. Прием волана. Выбор дистанции при приеме волана. Особенности тактических действий игроков в парной и одиночных встречах. Защитные контратакующие и нападающие тактические действия. Взаимодействие игроков в парных играх. Двусторонняя игра. Освоение самоконтроля при занятиях спортивными играми.</p>	<p>18</p>
	<p>Самостоятельная работа: совершенствование основ техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.</p>	<p>9</p>



	Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.	
Тема 23. Туризм	Практические занятия. Подготовка к походу. Состав группы и обязанности участников похода. Разработка маршрута подготовки. Специальная и общефизическая подготовка. Походное снаряжение: групповое и личное. Техника передвижения в походе, преодоление трудных участков пути. Организация бивака, установка палатки, приготовление пищи, разведение костра. Ориентирование на местности, определение азимута по компасу, пользование картой. Оказание первой медицинской помощи в походе. Освоение самоконтроля при занятиях туризмом.	12
	Самостоятельная работа: участие в соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью, участие в организации туристических походов. Ведение дневника самоконтроля.	7
	Интерактивные формы обучения: просмотр основных туристических составляющих и их обсуждение.	
	Зачет	2
Итого:		216

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению** Для реализации рабочей программы учебного предмета имеются:

1. Спортивный зал.

Основное оборудование:

Штанга Атлетическая - 2 шт;

Теннисный стол складной 5116-00 Expert - 3 шт;

Гантель разборная - 10 шт;

Мяч гимнастический - 3 шт;

Мяч баскетбольный - 5 шт;

Ракетка бадминтоновая - 5 шт;

Скамейка гимнастическая - 5 шт;

Стенды в тренажерном зале - 5 шт;

Кольцо баскетбольное с сеткой - 6 шт;

Маты гимнастические - 11 шт;

Брусья мужские - 1 шт;

Стойка волейбольная - 1 шт;

Стол для настольного тенниса - 3 шт;

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле, беговые дорожки, спортивная площадка.

При обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, учебный процесс обеспечивается следующими техническими средствами:

- компьютерами,
- web-камерами,
- микрофонами и звукоусилительной аппаратурой;
- программным обеспечением для доступа к локальным и удаленным серверам с учебной информацией и рабочими материалами для участников учебного процесса;
- локальной сетью с выходом в Интернет, с пропускной способностью, достаточной для организации учебного процесса и обеспечения оперативного доступа к учебно-методическим ресурсам.

В домашних условиях: персональный компьютер с возможностью воспроизведения звука и видео, вебкамера; стабильный канал подключения к сети Интернет.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов:

##### **Основная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование).
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование).

### Дополнительная литература

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для СПО/И. С. Барчуков; под общей редакцией Г. В. Барчуковой. - М.: Кнорус, 2015.- 368с.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия: Профессиональное образование).
3. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия: Профессиональное образование).

### Интернет-ресурсы

<https://biblio-online.ru/book/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в форме недифференцированного зачета за счёт времени, отведенного на изучение учебного предмета с учетом оценивания приобретенных теоретических знаний.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:</b></p> <p>– 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);</p>	<p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Наблюдение за выполнением задания.</p> <p>Мониторинг развития физических способностей.</p>

– владеть современными технологиями, укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Выполнение контрольных упражнений. Проверка дневника самоконтроля. Наблюдение за деятельностью обучающихся.
– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Проверка дневника самоконтроля. Оценка практических умений.
– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики утомления и сохранения высокой работоспособности;	Проверка дневника самоконтроля. Мониторинг развития физических способностей. Наблюдение за выполнением задания. Оценка практических умений.
– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	Проверка дневника самоконтроля. Мониторинг развития физических способностей. Наблюдение за выполнением задания. Оценка практических умений.
– оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Оценка по результатам устного опроса на зачёте. Оценка практических умений.
– продуктивно общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников группы, эффективно разрешать конфликты;	Оценка практических умений. Наблюдение за деятельностью обучающихся.
– использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Оценка практических умений. Наблюдение за деятельностью обучающихся.
– реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Проверка дневника самоконтроля. Оценка практических умений. Наблюдение за деятельностью обучающихся.
– использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач;	Проверка дневника самоконтроля. Оценка практических умений. Выполнение рефератов.
– ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.	Проверка дневника самоконтроля. Оценка практических умений.
<b>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека;	Оценка по результатам устного опроса на зачёте. Выполнение рефератов.
– основы здорового образа жизни;	Проверка дневника самоконтроля. Оценка по результатам устного опроса на зачёте.

– ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, о занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Оценка по результатам устного опроса на зачёте.
– требования техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.	Оценка по результатам устного опроса на зачёте. Выполнение рефератов.