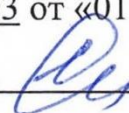


**Министерство культуры и туризма Калужской области
ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»**



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом №103 от «01» сентября 2023 г.

И.о. директора  Е.Ю. Синюкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей СПО

51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

52.02.04 Актерское искусство (по видам)

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) **51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), 52.02.04 Актерское искусство (по видам), 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)**

Организация-разработчик: ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»

Разработчик:

Суркова Полина Вячеславовна, старший методист ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств», г. Калуга

Шабров Виктор Валентинович, преподаватель ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств», г. Калуга

Одобрена Педагогическим советом ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»

Протокол №1 от 31.08.2023 г.

Председатель Педагогического совета _____

Синюкова Е.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО **51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), 52.02.04 Актерское искусство (по видам), 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам).**

Может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

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

дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл и в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Основные цели изучения учебной дисциплины «Физическая культура»:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения 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;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической

культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины по специальности «Народное художественное творчество» (далее – НХТ):

максимальная учебная нагрузка обучающегося **336** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **224** часов;
самостоятельной работы обучающегося **112** часов.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины «Социально-культурная деятельность» (далее – СКД):

максимальная учебная нагрузка обучающегося **405** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **270** часов;
самостоятельной работы обучающегося **135** часов.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины на специальности «Актерское искусство» (далее – АИ):

максимальная учебная нагрузка обучающегося **282** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **188** часов;
самостоятельной работы обучающегося **94** часов.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины на специальности «Музыкальное искусство эстрады» (далее – МИЭ):

максимальная учебная нагрузка обучающегося **280** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **187** часов;
самостоятельной работы обучающегося **93** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов			
	<i>НХТ</i>	<i>СКД</i>	<i>АИ</i>	<i>МИЭ</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>336</i>	<i>405</i>	<i>282</i>	<i>280</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>224</i>	<i>270</i>	<i>188</i>	<i>187</i>
в том числе:				
практические занятия	<i>224</i>	<i>270</i>	<i>188</i>	<i>187</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>112</i>	<i>135</i>	<i>94</i>	<i>93</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференциального зачета</i>				

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» на специальности «Народное художественное творчество»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	14	2
	1. Теоретические сведения по основам физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры. Содержание программы, зачетные требования, нормативы по легкой атлетике		
	2. Техника бега. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Повторение ускорений на короткие дистанции.		
	3. Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Развитие выносливости. Спринт: 30 – 60 – 100 м. Выполнение контрольного норматива.		
Итоговое занятие по Разделу 1.	4. Упражнения для метания. Метание мяча (гранаты) на результат	2	2
	5. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива.		
	6. Кроссовый бег. Совершенствование техники бега на 500-1000 м. Развитие выносливости. Выполнение контрольного норматива.		
	7. Подвижные игры с легкоатлетическими заданиями		
Итоговое занятие по Разделу 1.	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7	
	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Сдача контрольных нормативов		
Раздел 2. Гимнастика	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
	Содержание учебного материала	16	2
	1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевые упражнения		
	2. Акробатика. Акробатические приемы. Кувырки. Стойки на голове, лопатках. Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с гимнастическими палками. Вис на перекладине (прогнувшись,		

	согнувшись, сгибание, разгибание рук, соскок). Низкая перекладина для девушек. 3. Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка. Прыжок через козла (ноги врозь) 4. Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	8	
Дифференцированный зачет		2	
	Всего за 1 семестр	34	
2 семестр			
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения). 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача. Подачи мяча на точность. Совершенствование подачи, приема мяча снизу. Изучение верхней подачи мяча 3. Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. Групповые упражнения волейболиста в парах, тройках. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении 4. Игра в пионербол с элементами волейбола		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		7	
Итоговое занятие по разделу 3	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Игра в пионербол и волейбол		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Передвижения 2. Техника ведения мяча различными способами. Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей. 3. Техника передачи и приема мяча. Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести.		

	4. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяча с различной дистанции. Развитие точности движений. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек. Выполнение контрольного норматива.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	5	
Итоговое занятие по разделу 4.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебная игра 2. Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча) 3. Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> выучить правила игры в баскетбол. Выполнение утренней гимнастики. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	1	
Раздел 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры. Перемещения игрока. Специальные упражнения при игре в бадминтон 2. Техника нижней подачи. Техника верхней подачи. 3. Подача, прием в парах. 4. Учебная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	4	
Раздел 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Знакомство с правилами игры. Специальные упражнения при игре в настольный теннис. 2. Совершенствование техники выполнения прямой подачи мяча. Совершенствование техники выполнения приёма мяча. Подача мяча с различных дистанций. Отработка различных ударов		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	3	
Итоговое занятие по разделам 5 и 6. Дифференцированный	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис		

зачет	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
	Всего за 1 курс	78	
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег на средние дистанции. Выполнение контрольных нормативов 3. Метание мяча (гранаты) 4. Техника выполнения прыжков в длину. Прыжки в длину с разбега. Разучивание по фазам. Выполнение контрольных нормативов 5. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов. 6. Ознакомление с особенностями кроссового бега. Техника кроссового бега. Выполнение контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
	7		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Выполнение контрольных нормативов в спринте		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
	1		
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий. 2. Особенности выполнения опорного прыжка. Техника выполнения опорного прыжка через козла. 3. Гимнастические упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на		

	лопатках. 4. Лазание по канату. Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Совершенствование техники выполнения лазания по канату. Лазание по канату в три приема. 5. Упражнения на перекладине. Техника исполнения висов. Техника исполнения подтягиваний. <i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7	
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	Выполнение гимнастических упражнений		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
	Всего за 3 семестр	32	
4 семестр			
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала	16	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Повторение учебного материала за 2 семестр 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники верхней подачи мяча. 3. Приёмы взаимодействия игроков. Техника нападающего удара. Техника блокировки. 4. Учебно-тренировочная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		8	
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра в волейбол с элементами пионербола		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника передвижения без мяча. Специальные тренировочные упражнения. 2. Техника взаимодействия игроков. Ведение и подача мяча в парах. Ведение мяча с броском в корзину по одному, в парах с передачей мяча 3. Действия игрока в нападении и в обороне. Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		5	

Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
Раздел 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники подачи и приёма волана 2. Учебная игра		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
Раздел 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	1. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса 2. Техника выполнения подачи мяча (прямая и с подкруткой) 3. Подача мяча на определенные зоны с разной дистанции 4. Учебная игра		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
	5		
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
	Всего за 2 курс	78	
5 семестр			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Бег на короткие дистанции. 2. Челночный бег. 3. Совершенствование прыжка в высоту. 4. Спринтерский бег 5. Метание мяча (гранаты, ядра). 6. Прохождение полосы препятствия (легкоатлетического вида) 7. Кроссовая подготовка		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
	7		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		

	1. Выполнение контрольных нормативов		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Строевые упражнения с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками, обручами 2. Опорный прыжок ноги врозь, согнув вместе 3. Лазание по канату (вариация способов) 4. Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика 5. Силовые упражнения на перекладине		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		7	
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Выполнение контрольных нормативов		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
	Всего за семестр	32	
6 семестр			
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	16	2
	Практические занятия		
	1. Совершенствование подачи. 2. Совершенствование приёма мяча 3. Нападающий удар 4. Учебная игра с привлечением к судейству обучающихся. 5. Подача мяча с определенной зоны		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		1	
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	1. Ведение мяча в обычном темпе и с ускорениями. Передачи мяча. 2. Совершенствование бросков в корзину (соревновательные игры) 3. Учебная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	5	
Итоговое занятие по	Содержание учебного материала	2	2

разделу	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 5. Теннис	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Общая физическая подготовка. Подача мяча прямая и с подкруткой 2. Совершенствование подачи в игре	4	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	2	
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	1. Учебно-тренировочная игра		2
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Всего за 3 курс		68	
Итого:		224	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» на специальности «Социально-культурная деятельность»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	14	2
	1. Теоретические сведения по основам физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры. Содержание программы, зачетные требования, нормативы по легкой атлетике 2. Техника бега. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Повторение ускорений на короткие дистанции. 3. Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Развитие выносливости. Спринт: 30 – 60 – 100 м. Выполнение контрольного норматива. 4. Упражнения для метания. Метание мяча (гранаты) на результат 5. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива. 6. Кроссовый бег. Совершенствование техники бега на 500-1000 м. Развитие выносливости. Выполнение контрольного норматива. 7. Подвижные игры с легкоатлетическими заданиями		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7	
Итоговое занятие по Разделу 1.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Сдача контрольных нормативов		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	16	2
	1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевые упражнения 2. Акробатика. Акробатические приемы. Кувырки. Стойки на голове, лопатках. Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с гимнастическими палками. Вис на перекладине (прогнувшись),		

	согнувшись, сгибание, разгибание рук, соскок). Низкая перекладина для девушек. 3. Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка. Прыжок через козла (ноги врозь) 4. Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	8	
Дифференцированный зачет		2	
	Всего за 1 семестр	34	
2 семестр			
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения). 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача. Подачи мяча на точность. Совершенствование подачи, приема мяча снизу. Изучение верхней подачи мяча 3. Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. Групповые упражнения волейболиста в парах, тройках. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении 4. Игра в пионербол с элементами волейбола		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7	
Итоговое занятие по разделу 3	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	2. Игра в пионербол и волейбол		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Передвижения 2. Техника ведения мяча различными способами. Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей. 3. Техника передачи и приема мяча. Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести.		

	4. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяча с различной дистанции. Развитие точности движений. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек. Выполнение контрольного норматива.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	5	
Итоговое занятие по разделу 4.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебная игра 2. Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча) 3. Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> выучить правила игры в баскетбол. Выполнение утренней гимнастики. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	1	
Раздел 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры. Перемещения игрока. Специальные упражнения при игре в бадминтон 2. Техника нижней подачи. Техника верхней подачи. 3. Подача, прием в парах. 4. Учебная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	4	
Раздел 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Знакомство с правилами игры. Специальные упражнения при игре в настольный теннис. 2. Совершенствование техники выполнения прямой подачи мяча. Совершенствование техники выполнения приёма мяча. Подача мяча с различных дистанций. Отработка различных ударов		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	3	
Итоговое занятие по разделам 5 и 6. Дифференцированный	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис		

зачет	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
	Всего за 1 курс	78	
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег на средние дистанции. Выполнение контрольных нормативов 3. Метание мяча (гранаты) 4. Техника выполнения прыжков в длину. Прыжки в длину с разбега. Разучивание по фазам. Выполнение контрольных нормативов 5. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов. 6. Ознакомление с особенностями кроссового бега. Техника кроссового бега. Выполнение контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
	Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2
Практические занятия			
1. Выполнение контрольных нормативов в спринте		1	
Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях			
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий. 2. Особенности выполнения опорного прыжка. Техника выполнения опорного прыжка через козла. 3. Гимнастические упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на		

	лопатках. 4. Лазание по канату. Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Совершенствование техники выполнения лазания по канату. Лазание по канату в три приема. 5. Упражнения на перекладине. Техника исполнения висов. Техника исполнения подтягиваний. <i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7	
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	Выполнение гимнастических упражнений		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
	Всего за 3 семестр	32	
4 семестр			
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Повторение учебного материала за 2 семестр 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники верхней подачи мяча. 3. Приёмы взаимодействия игроков. Техника нападающего удара. Техника блокировки. 4. Учебно-тренировочная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		7	
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника передвижения без мяча. Специальные тренировочные упражнения. 2. Техника взаимодействия игроков. Ведение и подача мяча в парах. Ведение мяча с броском в корзину по одному, в парах с передачей мяча 3. Действия игрока в нападении и в обороне. Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		4	
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	1	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	0,5	

	<i>Всего за 2 курс</i>	<i>55</i>	
5 семестр			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Бег на короткие дистанции. 2. Челночный бег. 3. Совершенствование прыжка в высоту. 4. Спринтерский бег 5. Метание мяча (гранаты, ядра). 6. Прохождение полосы препятствия (легкоатлетического вида) 7. Кроссовая подготовка		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7	
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Выполнение контрольных нормативов		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Строевые упражнения с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками, обручами 2. Опорный прыжок ноги врозь, согнув вместе 3. Лазание по канату (вариация способов) 4. Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика 5. Силовые упражнения на перекладине		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7	
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Выполнение контрольных нормативов		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
	<i>Всего за семестр</i>	32	
6 семестр			
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	16	2
	Практические занятия		
	1. Совершенствование подачи. 2. Совершенствование приёма мяча 3. Нападающий удар		

	4. Учебная игра с привлечением к судейству обучающихся. 5. Подача мяча с определенной зоны		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	8	
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	1. Ведение мяча в обычном темпе и с ускорениями. Передачи мяча. 2. Совершенствование бросков в корзину (соревновательные игры) 3. Учебная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		5	
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 5. Теннис	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия		
	1. Общая физическая подготовка. Подача мяча прямая и с подкруткой 2. Совершенствование подачи в игре		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	2	
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Всего за 3 курс		68	
7 семестр			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Беговые упражнения разной интенсивности 2. Прохождения полосы препятствий 3. Прыжок в высоту 4. Метание мяча, гранаты, ядра 5. Разработка и проведение подвижных игр с легкоатлетическим уклоном		

	6. Разбор движений, необходимых в профессиональной деятельности			
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия			
	1. Выполнение контрольных нормативов			
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1		
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	14	2	
	Практические занятия			
	1. Упражнения у гимнастической стенки			
	2. Упражнения на переклад не			
	3. Общая физическая подготовка. Упражнения для коррекции осанки, для профилактики сутулости			
	4. Атлетическая гимнастика			
	5. Лазание по канату.			
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7		
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия			
	1. Выполнение контрольных нормативов			
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1		
		Всего за семестр	32	
8 семестр				
Раздел 3. Бадминтон	Содержание учебного материала	9	2	
	Практические занятия			
	1. Совершенствование техники подачи и приёма волана			
	2. Учебная игра			
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	4,5		
Раздел 4. Настольный теннис	Содержание учебного материала	9	2	
	Практические занятия			
	1. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса			
	2. Техника выполнения подачи мяча (прямая и с подкруткой)			
	3. Подача мяча на определенные зоны с разной дистанции			
	4. Учебная игра			
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	4,5		
Итоговое занятие по	Содержание учебного материала	3	2	

разделу	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1,5	
Раздел 5. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Цели и задачи ППФП и её необходимость. Общая физическая подготовка. 2. Комплексы физических упражнений для развития ведущих для данной специальности физических качеств. 3. Комплексы общеразвивающих упражнений оздоровительной и коррекционной направленности.	12	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	6	
<i>Дифференцированный зачет</i>		3	
Всего за 4 курс		68	
Итого		270	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» на специальности «Актерское искусство»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	14	2
	1. Теоретические сведения по основам физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры. Содержание программы, зачетные требования, нормативы по легкой атлетике		
	2. Техника бега. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Повторение ускорений на короткие дистанции.		
	3. Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Развитие выносливости. Спринт: 30 – 60 – 100 м. Выполнение контрольного норматива.		
	4. Упражнения для метания. Метание мяча (гранаты) на результат		
	5. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива.		
	6. Кроссовый бег. Совершенствование техники бега на 500-1000 м. Развитие выносливости. Выполнение контрольного норматива.		
	7. Подвижные игры с легкоатлетическими заданиями		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7	
Итоговое занятие по Разделу 1.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	2. Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
Раздел 2.Гимнастика	Содержание учебного материала	16	2
	1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевые упражнения		
	2. Акробатика. Акробатические приемы. Кувырки. Стойки на голове, лопатках. Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с гимнастическими палками. Вис на перекладине (прогнувшись,		

	согнувшись, сгибание, разгибание рук, соскок). Низкая перекладина для девушек. 3. Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка. Прыжок через козла (ноги врозь) 4. Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	8	
Дифференцированный зачет		2	
	Всего за 1 семестр	34	
2 семестр			
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения). 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача. Подачи мяча на точность. Совершенствование подачи, приема мяча снизу. Изучение верхней подачи мяча 3. Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. Групповые упражнения волейболиста в парах, тройках. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении 4. Игра в пионербол с элементами волейбола		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		7	
Итоговое занятие по разделу 3	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	3. Игра в пионербол и волейбол		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Передвижения 2. Техника ведения мяча различными способами. Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей. 3. Техника передачи и приема мяча. Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести.		

	4. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяча с различной дистанции. Развитие точности движений. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек. Выполнение контрольного норматива.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	5	
Итоговое занятие по разделу 4.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебная игра 2. Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча) 3. Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> выучить правила игры в баскетбол. Выполнение утренней гимнастики. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	1	
Раздел 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры. Перемещения игрока. Специальные упражнения при игре в бадминтон 2. Техника нижней подачи. Техника верхней подачи. 3. Подача, прием в парах. 4. Учебная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	4	
Раздел 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Знакомство с правилами игры. Специальные упражнения при игре в настольный теннис. 2. Совершенствование техники выполнения прямой подачи мяча. Совершенствование техники выполнения приёма мяча. Подача мяча с различных дистанций. Отработка различных ударов		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	3	
Итоговое занятие по разделам 5 и 6. Дифференцированный	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис		

зачет	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
	Всего за 1 курс	78	
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег на средние дистанции. Выполнение контрольных нормативов 3. Метание мяча (гранаты) 4. Техника выполнения прыжков в длину. Прыжки в длину с разбега. Разучивание по фазам. Выполнение контрольных нормативов 5. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов. 6. Ознакомление с особенностями кроссового бега. Техника кроссового бега. Выполнение контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7	
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	2. Выполнение контрольных нормативов в спринте		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий. 2. Особенности выполнения опорного прыжка. Техника выполнения опорного прыжка через козла. 3. Гимнастические упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на		

	лопатках. 4. Лазание по канату. Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Совершенствование техники выполнения лазания по канату. Лазание по канату в три приема. 5. Упражнения на перекладине. Техника исполнения висов. Техника исполнения подтягиваний. <i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7	
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	Выполнение гимнастических упражнений		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
	Всего за 3 семестр	32	
4 семестр			
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала	16	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Повторение учебного материала за 2 семестр 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники верхней подачи мяча. 3. Приёмы взаимодействия игроков. Техника нападающего удара. Техника блокировки. 4. Учебно-тренировочная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		8	
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	2. Учебно-тренировочная игра в волейбол с элементами пионербола		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника передвижения без мяча. Специальные тренировочные упражнения. 2. Техника взаимодействия игроков. Ведение и подача мяча в парах. Ведение мяча с броском в корзину по одному, в парах с передачей мяча 3. Действия игрока в нападении и в обороне. Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		5	

Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия			
	1. Учебно-тренировочная игра			
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1		
Раздел 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	4	2	
	Практические занятия			
	1. Совершенствование техники подачи и приёма волана 2. Учебная игра			
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	2		
Раздел 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	10	2	
	Практические занятия			
	1. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса 2. Техника выполнения подачи мяча (прямая и с подкруткой) 3. Подача мяча на определенные зоны с разной дистанции 4. Учебная игра			
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях			5
	Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала		2
Практические занятия				
1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис				
Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		1		
	Всего за 2 курс	78		
5 семестр				
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	14	2	
	Практические занятия			
	1. Бег на короткие дистанции. 2. Челночный бег. 3. Совершенствование прыжка в высоту. 4. Спринтерский бег 5. Метание мяча (гранаты, ядра). 6. Прохождение полосы препятствия (легкоатлетического вида) 7. Кроссовая подготовка			
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях			7
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия			

	Выполнение контрольных нормативов		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Строевые упражнения с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками, обручами 2. Опорный прыжок ноги врозь, согнув вместе 3. Лазание по канату (вариация способов) 4. Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика 5. Силовые упражнения на перекладине		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		6	
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	Выполнение контрольных нормативов		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
	Всего за семестр	32	
	Итого	188	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» на специальности «Музыкально искусство эстрады»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	14	2
	1. Теоретические сведения по основам физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры. Содержание программы, зачетные требования, нормативы по легкой атлетике 2. Техника бега. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Повторение ускорений на короткие дистанции. 3. Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Развитие выносливости. Спринт: 30 – 60 – 100 м. Выполнение контрольного норматива. 4. Упражнения для метания. Метание мяча (гранаты) на результат 5. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива. 6. Кроссовый бег. Совершенствование техники бега на 500-1000 м. Развитие выносливости. Выполнение контрольного норматива. 7. Подвижные игры с легкоатлетическими заданиями		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7	
Итоговое занятие по Разделу 1.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	3. Сдача контрольных нормативов	1	
Раздел 2. Гимнастика	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
	Содержание учебного материала	16	2
	1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевые упражнения 2. Акробатика. Акробатические приемы. Кувырки. Стойки на голове, лопатках. Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с гимнастическими палками. Вис на перекладине (прогнувшись),		

	согнувшись, сгибание, разгибание рук, соскок). Низкая перекладина для девушек. 3. Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка. Прыжок через козла (ноги врозь) 4. Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	8	
Дифференцированный зачет		2	
	Всего за 1 семестр	34	
2 семестр			
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения). 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача. Подачи мяча на точность. Совершенствование подачи, приема мяча снизу. Изучение верхней подачи мяча 3. Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. Групповые упражнения волейболиста в парах, тройках. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении 4. Игра в пионербол с элементами волейбола		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		7	
Итоговое занятие по разделу 3	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	4. Игра в пионербол и волейбол		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Передвижения 2. Техника ведения мяча различными способами. Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей. 3. Техника передачи и приема мяча. Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести.		

	4. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяча с различной дистанции. Развитие точности движений. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек. Выполнение контрольного норматива.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	5	
Итоговое занятие по разделу 4.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебная игра 2. Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча) 3. Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> выучить правила игры в баскетбол. Выполнение утренней гимнастики. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	1	
Раздел 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры. Перемещения игрока. Специальные упражнения при игре в бадминтон 2. Техника нижней подачи. Техника верхней подачи. 3. Подача, прием в парах. 4. Учебная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	4	
Раздел 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Знакомство с правилами игры. Специальные упражнения при игре в настольный теннис. 2. Совершенствование техники выполнения прямой подачи мяча. Совершенствование техники выполнения приёма мяча. Подача мяча с различных дистанций. Отработка различных ударов		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	3	
Итоговое занятие по разделам 5 и 6. Дифференцированный	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис		

зачет	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
	Всего за 1 курс	78	
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег на средние дистанции. Выполнение контрольных нормативов 3. Метание мяча (гранаты) 4. Техника выполнения прыжков в длину. Прыжки в длину с разбега. Разучивание по фазам. Выполнение контрольных нормативов 5. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов. 6. Ознакомление с особенностями кроссового бега. Техника кроссового бега. Выполнение контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	3. Выполнение контрольных нормативов в спринте		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий. 2. Особенности выполнения опорного прыжка. Техника выполнения опорного прыжка через козла. 3. Гимнастические упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на		

	лопатках. 4. Лазание по канату. Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Совершенствование техники выполнения лазания по канату. Лазание по канату в три приема. 5. Упражнения на перекладине. Техника исполнения висов. Техника исполнения подтягиваний. <i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	7	
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	Выполнение гимнастических упражнений		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
	Всего за 3 семестр	32	
4 семестр			
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Повторение учебного материала за 2 семестр 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники верхней подачи мяча. 3. Приёмы взаимодействия игроков. Техника нападающего удара. Техника блокировки. 4. Учебно-тренировочная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		7	
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра в волейбол с элементами пионербола		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1	
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника передвижения без мяча. Специальные тренировочные упражнения. 2. Техника взаимодействия игроков. Ведение и подача мяча в парах. Ведение мяча с броском в корзину по одному, в парах с передачей мяча 3. Действия игрока в нападении и в обороне. Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
		5	

Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра	1	
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
Раздел 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники подачи и приёма волана 2. Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
Раздел 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	1. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса 2. Техника выполнения подачи мяча (прямая и с подкруткой) 3. Подача мяча на определенные зоны с разной дистанции 4. Учебная игра		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
	5		
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис	1	
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
	Всего за 2 курс	76	
5 семестр			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	7	2
	Практические занятия		
	1. Бег на короткие дистанции. 2. Челночный бег. 3. Совершенствование прыжка в высоту. 4. Спринтерский бег 5. Метание мяча (гранаты, ядра). 6. Прохождение полосы препятствия (легкоатлетического вида) 7. Кроссовая подготовка		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
	3,5		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	1	2
	Практические занятия		

	1. Выполнение контрольных нормативов		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	0,5	
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	7	2
	Практические занятия		
	1. Строевые упражнения с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками, обручами		
	2. Опорный прыжок ноги врозь, согнув вместе		
	3. Лазание по канату (вариация способов)		
	4. Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика		
	5. Силовые упражнения на перекладине		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	3,5	
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	1	2
	Практические занятия		
	1. Выполнение контрольных нормативов	0,5	
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
	Всего за семестр	16	
6 семестр			
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	1. Совершенствование подачи.		
	2. Совершенствование приёма мяча		
	3. Нападающий удар		
	4. Учебная игра с привлечением к судейству обучающихся.		
	5. Подача мяча с определенной зоны		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	4	
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	1	2
	Практические занятия		
	1. Учебно-тренировочная игра	0,5	
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях		
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия		
	1. Ведение мяча в обычном темпе и с ускорениями. Передачи мяча.		
	2. Совершенствование бросков в корзину (соревновательные игры)		
	3. Учебная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	2,5	
Итоговое занятие по	Содержание учебного материала	1	2

разделу	Практические занятия		
	Учебно-тренировочная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	0,5	
Раздел 5. Теннис	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Общая физическая подготовка. Подача мяча прямая и с подкруткой 2. Совершенствование подачи в игре	3	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	1,5	
Итоговое занятие по разделу. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Учебно-тренировочная игра	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях	0,5	
Всего за 3 курс		35	
Итого		187	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер.
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа – М: НИЦ ИНФРА – М, 2013.
2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий (Электронный ресурс): учеб. - метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. Шк., 2011.
3. Муллер А.Б. Физическая культура студента (Электронный ресурс): учеб. Пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнавский. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011.
4. Переверзев В.А. Физическая культура (Электронный ресурс): учеб. пособие / Е.С. Григорович (и др.); под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр.- Минск: Выш. школа, 2014.
5. Пузырь, Ю.П. Примерная комплексная программа и методические рекомендации по предмету «Физическая культура» для учащихся профессиональных училищ / Ю.П. Пузырь, И.П. Залетаев и др. – М.: Центр «Школьная книга».

Дополнительные источники:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России (Электронный ресурс): учебник/ С.В. Алексеев под ред. П.В. Крашенинникова. – 4-е изд., перераб. И доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013.
2. Залетаев, И.П. Организация и руководство физическим воспитанием, массовой физкультурной и спортивной работой в учебных заведениях профтехобразования: Методическое пособие / И.П. Залетаев. – М.: Высшая школа.
3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА- М, 2014.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения самостоятельных и практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, сообщений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен 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; – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. 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	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией - ведение календаря самонаблюдения. Методы оценки результатов: - традиционная система оценок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

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