

Министерство культуры Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Нижнекамский музыкальный колледж имени Салиха Сайдашева»



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАПОУ  
«НМК им. С. Сайдашева»  
Прокопьева О. В.  
«26» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.05 Физическая культура**

по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство  
(по видам инструментов):  
Инструменты народного оркестра»

*(Углубленная подготовка среднего профессионального образования)*

г. Нижнекамск  
2024

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией  
«Общеобразовательных, гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин»

протокол № 11 от 15.08.2024 г.

Председатель ПЦК Л. М. Плетнева

Рабочая программа учебной дисциплины по специальностям 53.02.03 «Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)», разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказами Министерства образования и науки Российской Федерации №1390 от 27.10.2014 г. (с изменениями и дополнениями от 03.07.2024 г.)

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский музыкальный колледж имени С. Сайдашева»

Разработчик: Гиниятов Р.Р., преподаватель

Рецензенты: Плетнева Л.М., преподаватель ГАПОУ «НМК им. С. Сайдашева»  
Головачева С.Г., преподаватель ГАПОУ «НПК им. Е.Н. Королева»

## **Содержание**

1. Паспорт программы учебной дисциплины.
2. Структура и содержание учебной дисциплины.
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.
4. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины.

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям 53.02.03 «Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)».

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

ОГСЭ.00 Общий и социально-экономический цикл

ОГСЭ.05 Физическая культура

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

#### **Уметь:**

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

#### **Знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

#### **Из вариативной части:**

#### **Знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **Уметь:**

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

#### **Общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

### **Личностные результаты:**

ЛР 9. Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом**

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки студента **284** часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **142** часов;

Самостоятельной работы студента **142** часов;

Занятия групповые.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	284
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	142
в том числе:	
практические занятия	138
теоретические занятия	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	142
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет (8 семестр)</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Обязат. и самост. учебная нагрузка	Макс. учебная нагрузка	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2		3	4	5	6
	5 семестр					
<b>Раздел 1</b> Тема 1.1. Основы знаний	<b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2	10	2	ОК 2-4, 6, 8  ЛР 9
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика</b> Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	<b>Содержание практических занятий</b>					
1.	<b>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. <b>Совершенствование техники бега на 100 м.</b>		2		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.		6		3	
Тема 2.2.  Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	<b>Содержание практических занятий</b>			9		
1.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		2		2	
Тема 2.3.  Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м.	<b>Содержание практических занятий</b>					
1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.		2		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		5		3	
<b>Раздел 3.</b>  <b>Спортивные игры</b>						
<b>Волейбол.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					ОК 2-4, 6, 8

Тема 3.1. Техника безопасности и игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	10	2-3	ЛР 9
Тема 3.2.	Содержание практических занятий					
Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		6			
Тема 3.3.	Содержание практических занятий			11		
Совершенствование передачи мяча	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2		2-3	
	Содержание практических занятий					
Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2		2-3	
	Содержание практических занятий					
Тема 3.5.	Содержание практических занятий					
Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		5		3	ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
Тема 3.6.	Содержание практических занятий			11		
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2		2-3	
	Содержание практических занятий					
Раздел 4. Гимнастика				11		
Тема 4.1	Содержание практических занятий					
Техника безопасности и на	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2		2-3	

занятиях гимнастикой.  Строевые упражнения	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2		2-3	
		<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	5		3	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание практических занятий</b>			13		
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2		2-3	
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2		2-3	
		<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	5		3	
Тема 4.3. Акробатические упражнения	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2		2-3	
	2.	<b>Зачет</b>	2		3	
		<b>Всего</b>	<b>Аудит:32 Самост:32</b>	<b>64</b>		
		<b>6 семестр</b>				
Раздел 5. Лыжная подготовка.	<b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		2	9	2-3	ОК 2-4, 6, 8  ЛР 9
Тема 5.1. Техника безопасности и при занятиях лыжным спортом.  Попеременные лыжные ходы	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2		2-3	
		<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.	5		3	ОК 2-4, 6, 8  ЛР 9
Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы	<b>Содержание практических занятий</b>			9		
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2		2-3	
	2.	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2		2-3	
		<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными	5		3	



	одновременными ходами					
Тема 5.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий			9		
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2		2-3	
	2.	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		5		3	
Тема 5.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий					ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	7	2-3	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		5		3	
Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол.  Тема 6.1. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	8	2-3	
Тема 6.2.  Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2		2	
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		4		3	
Раздел 7.  Баскетбол						
Тема 7.1.  Техника безопасности и при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	12	2	
Тема 7.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2		2-3	

Тема 7.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий					ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2		2-3	
Тема 7.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		4		3	
Тема 7.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий			9		
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2		2-3	
Тема 7.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		4		3	
Тема 7.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий			9		
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		4		3	
	Контрольная работа по теме: «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.		2		3	
Раздел 8. Легкая атлетика Тема 8.1. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий			10		ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.		4		3	
Тема 8.2. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических занятий					
	1.	Техника выполнения тройного прыжка.	2		2-3	
	зачет: «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.		2		3	
	Всего		Аудит: 40 Самост. 40	80		
	Итого по курсу		Аудит: 72 Самост. 72	144		

	7 семестр					
<b>Раздел 1</b> Тема 1.1.Основы знаний	<b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2	9	2	ОК 2-4, 6, 8  ЛР 9
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика</b> Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	<b>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. <b>Совершенствование техники бега на 100 м.</b>	2		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.		5		3	
Тема 2.2.	<b>Содержание практических занятий</b>					
Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	1.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	9	2	ОК 2-4, 6, 8  ЛР 9
Тема 2.3.	<b>Содержание практических занятий</b>					
Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		5		3	
<b>Раздел 3.</b>  <b>Спортивные игры</b>						
<b>Волейбол.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
Тема 3.1. <b>Техника безопасности и игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2		2-3	

Тема 3.2.  Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий			9		
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		5			
Тема 3.3.  Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий			12		
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2		2-3	
Тема 3.4.  Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2		2-3	
Тема 3.5.  Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий					ОК 2-4, 6, 8  ЛР 9
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		6		3	
Тема 3.6.  Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2		2-3	
Раздел 4. Гимнастика				12		
Тема 4.1  Техника безопасности и на занятиях гимнастикой.  Строевые упражнения	Содержание практических занятий					
	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2		2-3	
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		6		3	
Тема 4.2.	Содержание практических занятий					

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	<b>13</b>	<b>2-3</b>	
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2		<b>2-3</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		5		<b>3</b>	
<b>Тема 4.3. Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2		<b>2-3</b>	
	2.	<b>Зачетное занятие</b>	2		<b>3</b>	
		<b>Всего</b>	<b>Аудит:3 2 Самост: 32</b>	<b>64</b>		
		<b>8 семестр</b>				
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>	<b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		2	<b>9</b>	<b>2-3</b>	
<b>Тема 5.1. Техника безопасности и при занятиях лыжным спортом.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
<b>Попеременные лыжные ходы</b>	1.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2		<b>2-3</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		5		<b>3</b>	
<b>Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>9</b>		
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2		<b>2-3</b>	
	2.	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2		<b>2-3</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		5		<b>3</b>	
<b>Тема 5.3. Коньковый ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>9</b>		ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2		<b>2-3</b>	
	2.	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2		<b>2-3</b>	

	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		5		3	
Тема 5.4. Способы перехода с хода на ход	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	7	2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		5		3	
Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол.  Тема 6.1. Подача мяча по зонам.	<b>Содержание практических занятий</b>					ОК 2-4, 6, 8  ЛР 9
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	8	2-3	
Тема 6.2.  Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Блокирование индивидуальное, групповое.		4		3	
Раздел 7.  Баскетбол						
Тема 7.1.  Техника безопасности и при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	12	2	
Тема 7.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2		2-3	
Тема 7.3.  Совершенствование техники ведения мяча.	<b>Содержание практических занятий</b>					ОК 2-4, 6, 8  ЛР 9
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2		2-3	

<b>Тема 7.4.</b>  <b>Выполнение приемов выбивания мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2		2-3
	<b>Самостоятельная работа</b>  Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		4		3
<b>Тема 7.5.</b>  <b>Техника выполнения бросков мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2		2-3
<b>Тема 7.6.</b>  <b>Совершенствование техники бросков мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			9	
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2		2-3
	<b>Самостоятельная работа</b>  Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		4		3
<b>Тема 7.7.</b>  <b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	9	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b>  Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		4		3
	<b>Контрольная работа</b> по теме: «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.		2		3
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b> <b>Тема 8.1.</b> <b>Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			8	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2		2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега.		4		3
<b>Тема 8.2.</b>  <b>Выполнение прыжков в высоту.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
	1.	<b>Дифференцированный зачет:</b> «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов	2		3
	<b>Всего</b>		<b>Аудит: 38 Самост: 8</b>	<b>76</b>	
	<b>Итого по курсу</b>		<b>Аудит: 72 Самост: 2</b>	<b>142</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Спортивный комплекс: спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование учебного спортивного зала:

- скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м);
- комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты);
- мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- палка гимнастическая;
- скакалка детская;
- мат гимнастический;
- обруч железный;
- флажки: разметочные с опорой, стартовые;
- рулетка измерительная;
- щит баскетбольный тренировочный;
- волейбольная стойка универсальная;
- сетка волейбольная;
- стол для игры в настольный теннис;
- сетка и ракетки для игры в настольный теннис;
- гантели виниловые пластиковые;
- лыжи.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Решетников Н.В. «Физическая культура», М. «Академия», 2014.

**Электронные ресурсы:**

1. Что такое физическая культура: <http://www.rostmaster.ru/>.
2. Физкультура и спорт. Лечебная физическая культура: <http://www.fiziolive.ru/>.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>	<b>Освоенные компетенции</b>
- индивидуальный подбор комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	- устный опрос	ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	- оценка умения выполнять приемы самомассажа	
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	- наблюдения на уроках физической культуры при выполнении упражнений	
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	- оценка уровня умения использовать разнообразные способы передвижения	
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	- оценка уровня подготовленности	
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	- оценка умения работать в команде	

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- оценка выполнения контрольных заданий, определяющие уровень физической подготовленности обучающихся	ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	- устный опрос	
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	- устный опрос	
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- устный опрос	

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физическое	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценк					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8  5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3  5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7  7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7  9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210  205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190  170—190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300—1400  1300—1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—1200  1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12  9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14  12—14	7 и ниже 7

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	1 6  1 7	11 и выше 12	8—9  9— 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15  13—15	6 и ниже 6
---	---------	--	----------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	-----------------------	--------------------	---------------------

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения

Тест	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,3	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,5	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3 × 10	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – легкой атлетики (на 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения

Тест	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,0	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,0	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тест	Оценка в баллах		
	5	4	3
6. Координационный тест — челночный бег	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.  
*Приложение 4*

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м;

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

тест Купера — 12-минутное передвижение;

плавание — 50 м (без учета времени);

бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).