

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**

для специальности  
53.02.06 «Хоровое дирижирование»

*(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 для специальности 53.02.06 «Хоровое дирижирование» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказами Министерства образования и науки Российской Федерации №1381 от 27.10.2014 г. (с изменениями и дополнениями от 03.07.2024 г.)

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижнекамский 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 53.02.06 Хоровое дирижирование

### **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. Использовать современные свойства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **Личностные результаты:**

ЛР 9. Сознающий ценность 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 5 семестр	3	4	5	6
<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		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>  <b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	2	10	2	
		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>  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 3х10м.	<b>Содержание практических занятий</b>  1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.  <b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2	9	2	
		5		3	
<b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные игры</b>					
<b>Волейбол.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				ОК 2-4, 6, 8

<b>Тема 3.1. Техника безопасност и игры в волейбол. Стойка и перемещен ие волейболис та.</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	10	2-3	ЛР 9
<b>Тема 3.2. Совершенс твование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2		2-3	
		Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	6			
<b>Тема 3.3. Совершенс твование передачи мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2		2-3	
<b>Тема 3.4. Совершенс твование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				2- 3	
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2			
<b>Тема 3.5. Совершенс твование верхней прямой подачи мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.				3	ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
<b>Тема 3.6. Совершенс твование техники приема мяча снизу и сверху с падением.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2		2-3	
<b>Раздел 4. Гимнастик а</b>						
<b>Тема 4.1 Техника безопасност и на</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2		2-3	

<b>занятиях гимнастикой.</b>	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	
<b>Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<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	
<b>Тема 4.3. Акробатические упражнения</b>	<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 кувыроков вперед и назад.	2		2-3	
	2.	<b>Зачет</b>	2		3	
		<b>Всего</b>	<b>Аудит:32 Самост:3 2</b>	<b>64</b>		
	<b>6 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				2-3	ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
<b>Тема 5.1. Техника безопасности и при занятиях лыжным спортом.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			9		
	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
<b>Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы</b>	<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				3	

	одновременными ходами					
<b>Тема 5.3. Коньковый ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Техника выполнения одноименного полуконочного хода. Прохождение дистанции.	2		2-3	
	2.	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2	9	2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		5		3	
<b>Тема 5.4. Способы перехода с хода на ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					ОК 2-4, 6, 8
	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2		2-3	ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		5	7	3	
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2		2-3	
<b>Тема 6.1.Подача мяча по зонам.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2		2	8
	<b>Самостоятельная работа</b> Блокирование индивидуальное, групповое.		4		3	
<b>Раздел 7. Баскетбол</b>						
<b>Тема 7.1. Техника безопасности и при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2		2	
<b>Тема 7.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	<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	12	2-3	

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

	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		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> <b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	2	9	2	
Тема 2.2. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	<b>Содержание практических занятий</b> 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 3х10м.	<b>Содержание практических занятий</b> 1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. <b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2	9	2	ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
<b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные игры</b>					
<b>Волейбол.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника безопасности и игры в волейбол.</b> <b>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	

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

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	13	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	
<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 кувыроков вперед и назад.	2		2-3	
	2.	<b>Зачетное занятие</b>	2		3	
		<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				2-3	
<b>Тема 5.1. Техника безопасности и при занятиях лыжным спортом.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			9		
	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.				3	
<b>Попеременные лыжные ходы</b>						
<b>Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы</b>	<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 одновременными ходами				3	
<b>Тема 5.3. Коньковый ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			9	ОК 2-4, 6, 8 ЛР 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	

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

<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>		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>Самостоятельная работа</b>		4		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>		4		3	
<b>Тема 7.7.</b>  <b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			9		
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2		2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b>		4		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		ЛР 9
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2		2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b>		4		3	
<b>Тема 8.2.</b>  <b>Выполнение прыжков в высоту.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					ОК 2-4, 6, 8
	1.	Дифференцированный зачет: «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов	2		3	
	<b>Всего</b>		Аудит:3 8 Самост:38	76		
	<b>Итого по курсу</b>		Аудит:7 2 Самост:72	142		

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;
- флаги: 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	OK 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	

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

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физическ ие	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценки					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	1 6 1 7	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	Коорди- на- ционны- е	Челночный бег 310 м, с	1 6 1 7	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	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см	1 6 1 7	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	Выносл и- вость	6-минутный бег, м	1 6 1	1500 и выше 1 500	1 300—1 400	1 100 и ниж	1 300 и выше 1 300	1 050—1 200	900 и ниже 900
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положения стоя, см	1 6 1 7	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
---	---------	--	------------------	-----------------------	-----------------	---------------------	-----------------------	----------------	---------------------

Приложение 2

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; - <small>помощи в работе (до 10 баллов)</small>	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 3

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 выбранных 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).