

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



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**обязательного учебного предмета**  
**ОУП.10 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 специальностей 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 №1383 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 для специальности 53.02.06 «Хоровое дирижирование».

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

ОУЦ.00 Общеобразовательный учебный цикл; ОУП.00 Обязательные предметные области

ОУП.10 Физическая культура

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **личностных:**

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

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Общие компетенции:**

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

**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 **288** часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **144** часов;

Самостоятельной работы студента **144** часов;

1,2,3 семестры – зачет

4 семестр – дифференцированный зачет

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>	288
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	144
в том числе:	
практические занятия	140
теоретические занятия	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	144
<b>Итоговая аттестация в форме зачет(1,2,3семестры); дифференцированный зачет (4 семестр)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (1-2 курсы)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Обязат. и самост. учебная нагрузка	Макс. учебная нагрузка	Уровень освоения	Компетенции
1	2		3	4	5	6
	1 семестр					
Раздел 1 Тема 1.1.Основы знаний	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.		2	9	2-3	ОК 10, ЛР 9
Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий					
	1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	2		2-3	ОК 10, ЛР 9
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.		5		3	
Тема 2.2. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий			9		
	1.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2		2-3	ОК 10, ЛР 9
Тема 2.3. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.	Содержание практических занятий					ОК 10, ЛР 9
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		5		3	
Раздел 3. Спортивные игры						
Волейбол.	Содержание практических занятий					
Тема 3.1. Техника безопасности 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	9	2	ОК 10, ЛР 9
Тема3.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		5		3	
Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий					
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя	2		2-3	

		руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.		4		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2		2-3	
<b>Тема 3.5. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	7	2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		5			
<b>Тема 3.6. Совершенствование 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	ОК 10, ЛР 9
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>						
<b>Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2		2	
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		6	10	3	
<b>Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2		2	
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2			
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		6	10	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 кувырков вперед и назад.	2		2	
	2.	<b>Зачет.</b>	2	4		
		<b>Всего:</b>	<b>Аудит:32 Самост:32</b>	<b>64</b>		
		<b>2 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		2	ОК 10, ЛР 9
<b>Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2	7	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		5		3	
<b>Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	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		5	9	3	
<b>Тема 5.3. Коньковый ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2		2	
	2.	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		4	8	3	
<b>Тема 5.4. Способы перехода с хода на ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2		2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		5	7	3	
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол. Тема 6.1. Поддача мяча по зонам.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					ОК 10, ЛР 9
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой поддачи мяча.	2		2-3	
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					

<b>Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2		2	
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		4	8	3	
<b>Раздел 7. Баскетбол</b>						
<b>Тема 7.1. Техника безопасности 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		2-3	
<b>Тема 7.3. 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		2-3	
<b>Тема 7.4. 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.		5	13	3	ОК 10, ЛР 9
<b>Тема 7.5. 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. 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		2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		4	8	3	
<b>Тема 7.7. 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		2-3	

	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		4	6	3	
	<b>Контрольная работа</b> по теме: «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.		2		3	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b> <b>Тема 8.1. Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2		2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега.		4	8	3	
<b>Тема 8.2. Выполнение прыжков в высоту.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Техника выполнения тройного прыжка.	2		2-3	
	<b>Зачет:</b> «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.		2		3	
	<b>Всего</b>		<b>Аудит: 40 Самост: 40</b>	<b>80</b>		
	<b>3 семестр</b>					
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>Обязат. и самост. учебная нагрузка</b>	<b>Макс. учебная нагрузка</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>Компетенции</b>
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<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> Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.		2	9	2-3	ОК 10, ЛР 9
<b>Раздел 2. 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. Техника бега на короткие и средние дистанции.</b> Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. <b>Совершенствование техники бега на 100 м.</b>	2		2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.		5		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		2-3	
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		2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		5		3	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>						
<b>Волейбол.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					

<b>Тема 3.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападение и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	<b>9</b>	<b>2</b>	ОК 10, ЛР 9
<b>Тема 3.2. Совершенствование 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		<b>2-3</b>	
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		5		<b>3</b>	
<b>Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>4</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2		<b>2-3</b>	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2		<b>2-3</b>	
<b>Тема 3.5. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>7</b>		
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2		<b>2-3</b>	
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		5			
<b>Тема 3.6. Совершенствование 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		<b>2-3</b>	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>						
<b>Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					ОК 10, ЛР 9
	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2		<b>2</b>	
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		6	<b>10</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2		<b>2</b>	
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2			
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		6	<b>10</b>	<b>3</b>	

<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 кувырков вперед и назад.	2		2	
	2.	<b>Зачет.</b>	2	4		
		<b>Всего:</b>	<b>Аудит :32 Самост:32</b>	<b>64</b>		
		<b>4 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		2	
<b>Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2	7	2	ОК 10, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		5		3	
<b>Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	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		5	9	3	
<b>Тема 5.3. Коньковый ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2		2	
	2.	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		4	8	3	
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					

Способы перехода с хода на ход	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		5	7	3	
Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол. Тема 6.1.Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий					ОК10, ЛР 9
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2		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	8	3	
Раздел 7. Баскетбол						
Тема 7.1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2		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					
	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.		5	13	3	
Тема 7.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий					ОК 10, ЛР 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	Содержание практических занятий					

<b>техники бросков мяча</b>	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2		<b>2-3</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		4	<b>8</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 7.7. 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		<b>2-3</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		4	<b>6</b>	<b>3</b>	
	<b>Контрольная работа</b> по теме: «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.		2		<b>3</b>	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b> <b>Тема 8.1. Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2		<b>2-3</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега.		4	<b>8</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 8.2. Выполнение прыжков в высоту.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
	1.	Техника выполнения тройного прыжка.	2		<b>2-3</b>	
	<b>Дифференцированный зачет:</b> «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.		2		<b>3</b>	
	<b>Всего</b>		<b>Аудит: 40 Самост: 40</b>	<b>80</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>Аудит: 144 Самост: 144</b>	<b>288</b>		

### **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/>.
  3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
  4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
  5. [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».
- Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).



#### 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>Формируемые компетенции</b>
- индивидуальный подбор комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	- устный опрос	ОК 10, 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	
- 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 подавленности;	- устный опрос	
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- устный опрос	

Оценка уровня физических способностей студентов

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка				
				Юноши			Девушки	
				5	4	3	5	4
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
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
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
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1 500	1 300—1 400 1 300—1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050—1 200 1 050—1 200
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
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	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 м	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; релаксационной гимнастики (из 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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	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

Окончание таблицы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
6. Координационный тест — челночный бег 3 × 10 м	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 гимнастики (из 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.

#### 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).