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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА обязательного учебного предмета ОУП.10 Физическая культура

для специальностей 53.02.07 «Теория музыки»

(Углубленная подготовка среднего профессионального образования)

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией «Общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин» протокол №11 от 26.08.2024 г. Председатель ПЦК Л. М. Плетнева

Рабочая программа учебной дисциплины для специальностей 53.02.07 «Теория музыки» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказами Министерства образования и науки Российской Федерации №1387 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. Сайлашева»

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 специальностей 53.02.07 «Теория музыки».

- 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. 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 **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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
практические занятия	140
теоретические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	144
Итоговая аттестация в форме зачет(1,2,3семестры); диффере	гнцированный зачет (4
семестр)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работ самостоятельная работа обучающих	ты, и самост.	Макс. учебная нагрузка	Уровень освоения	Компетенции
1	2	3	4	5	6
	1 семестр				
Раздел 1 Тема 1.1.Основы знаний	Первичный инструктаж на рабоче месте по технике безопасности. Прав поведения в спортивном зале, на уро физической культуры. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональ	ило ках в	9	2-3	ОК 10, ЛР 9
	подготовке студентов СПО.				
Раздел 2. Легкая	Содержание практических заняти	й			
атлетика Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	1. Техника безопасности при занят легкой атлетикой. Техника бега короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высок низкого старта, финиширования Совершенствование техники бега 100 м.	иях 2 на гого,		2-3	OK 10, ЛР 9
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	5		3	
Тема 2.2.	Содержание практических заняти				
Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движен выполнение специальных беговь упражнений, бег отрезков различн длины.	ии, іх		2-3	ОК 10, ЛР 9
Тема 2.3.	Содержание практических заняти	й			ОК 10,
Выполнение контрольного норматива	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговы упражнений.	2		2-3	ЛР 9
челночный бег 3х10м.	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений д развития быстроты.	5	9	3	
Раздел 3. Спортивные игры					
Волейбол.	Содержание практических заняти				
Тема 3.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1. Выполнение приема-передачи мя одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону бедро и спину, прием мяча одной рув падении вперед и последующи скольжением на груди-животе.	, на укой м		2	ОК 10, ЛР 9
Тема3.2.	Содержание практических заняти	й			
Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	1. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча посл отскока от сетки.	e 2	9	2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боков прямые, обманные).			3	
Тема 3.3.	Содержание практических заняти				
Совершенствование передачи мяча	1 Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча дву руками сверху в парах. Прием мя	RMT		2-3	

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 Тема 3.5. Содержание практических занятий 2 2-3			после отскока от сетки.		4		
1	Тема 3.4.		Содержание практических занятий				1
Тема 3.5. Совершенствование верхней правой подачи мича. 1. Выполнение подачи мича в прытучести. Подача мича по зонам. Самостоительная работа Выполнение подачи мича в прытучести. Подача мича по зонам. Самостоительная работа Выполнение подачи мича в прыжее. 7	Совершенствование			_			
руками. Тема 3.5. Соверниенствование верхией прямой нодачи мича. Тема 3.6. Совержание практических занятий Самостоятельная работа Выполнение ОРУ для развития 2 д. 3 ОК 10, д. 10 Выполнение подачи мича в прыжке. Тема 3.6. Совержание практических занятий Совершенствование техники приема мича по мощам. Тема 3.6. Совержание практических занятий Совершенствование техники приема мича сину и сверху с падепием. Раздел 4. Гимпастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях 1. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражений в месте и в дивисения. Выполнение порядковых упражений в месте и в дивисения. Выполнение посроений палками. Выполнение порядковых упражений. Выполнение порядковых упражений палками. Выполнение порядковых упражений. Выполнение обрегативнаем работа Выполнение строевых упражений на месте и в дивисения. Выполнение порядковых упражений. Выполнение порядковых упражений палками. Выполнение обрегати на месте и в дивисения. Выполнение порядковых упражений палками. В палками палками упражений палками. В палками палками и пот. 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	_	1.		2		2-3	
Тема 3.5. Совершенствование практических занятий 1. Выполнение ОРУ для развития прытических занятий 1. Выполнение подачи мача. Содержание практических занятий 1. Выполнение подачи мача в прыжке. Тема 3.6. Совершенствование техники присма мача в прыжке. 1. Выполнение ОРУ для развития с скоростных качеств. Совершенствование техники присма мача снизу двуми рукими. Ражел 4. Помываетика Тема 4.1 Содержание практических занятий Теми 4.1 Содержание практических занятий 1. Выполнение строевых упражений на месте и в движений выполнение порядковых упраженей и размыканий. Строевые упражнении Тема 4.1. Самостоятельная работа Выполнение строевых упраженей на месте и в движений. Выполнение порядковых упраженей и размыканий. Самостоятельная работа Выполнение порядковых упраженей и размыканий. Составление и выполнение компекса УГТ. И ОРУ. Тема 4.2. Общеразвивающие упражнении рактических занятий Составление и выполнение компекса ОГУ для рук и дерамыканий и поставление и выполнение компекса ОГУ с набивными мачами, в парах. Содержание практических занятий Составление выполнение компекса ОГУ с набивными мачами, в парах. Содержание практических занятий Составление выполнение компекса ОГУ с дерамне и размыканий и поставление и выполнение компекса ОГУ с набивными мачами, в парах. Составление выполнение компекса ОГУ с дерамне и размыканий и поставление и выполнение компекса ОГУ с набивными мачами, в парах. Составление выполнение объекте оГУ с дерамне и размыканий и поставление возмыка с оГУ с дерамне и выполнение компекса ОГУ с набивными мачами, в парах. Составление вомпекса ОГУ для рук и дерамне оГУ для верхнего пречение с обособов группировки. Выполнение с пособов группировки. Выполнение пособова в пречение с пособ	• •		1				
Совержание практических занятий	руками.		1				
1. Выполнение ОРУ для развития 2 2-3 2-3	Тема 3.5.						
Прытучести. Подача мача по зонам. Самостоятельная работа Быполнение подачи мача в прыкке. Тема 3.6. Содержание практических занитий	Совершенствование						
Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке. 5 Совершенствование техники приема мича синту и сперху с паделием. 1. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. 2.3 ОК 10, ЛР 9 Раздел 4. Гимпастика Содержание практических занятий 2 2-3 ОК 10, ЛР 9 Тема 4.1 Техника безопасности на занитиях тимпастикой. Строевые упражнения 1. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 2 2 2. Выполнение оРУ с тимпастических занятий 2 2 2 Самостоятельная работа выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 2 2 2 Самостоятельная работа выполнение строевых упражнений и месте и в движении. 6 10 3 Самостоятельная работа и в движении. Составление и выполнение построений и райжение и врижении. 1 3 Сомостоятельная работа и ору. Составление и рактических занятий 2 2 2 Сомостоятельная работа и ору. 1. Выполнение комплекса ОРУ с набивным мячами, в парах. 2 2 Составление и выполнение комплекса ОРУ с набивным мячами, в парах. 2 2 2 Сомостоятельная работа и ору. 6 10 3 Со	верхней прямой	1.		2		2-3	
Тема 3.6. Содержание практических занятий	подачи мяча.		прыгучести. Подача мяча по зонам.				
Тема 3.6. Содержание практических занятий			<u> •</u>	5			
Содержание практических занятий 1. Выполнение ОРУ для развития 2 2-3 ОК 10, ЛР 9			Выполнение подачи мяча в прыжке.		7		
Совершенствование техники приема (пладением) 1. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. 2 2.3 ОК 10, ЛР 9 Раздел 4. Гимнастика Техника безонасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения 1. Содержание практических занятий 2 2 2 Техника безонасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнений 1. Страховка н самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение построений и размыканий. 2	Town 3.6		Солоруенна практинаских запатий		•		
техники приема имяча синуя и сверху с падением. 1. Выполнение ОРУ для развития с коростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. 2 2-3 ОК 10, ЛР 9 Раздел 4. Гимиастика Содержание практических занятий ————————————————————————————————————			Содержание практических занятии				
Спадением. Соверпиенствование техники приема мяча снизу и сверху с надением. Соверпиенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Соверпиенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Соверпиенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Соверпиенствование техники занятий Соверпиенствование строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса VTT. Соверпиение портковых упражнений выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса VTT и ОРУ. Содержание практических занятий Собщеразвивающие упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса VTT и ОРУ Содержание практических занятий Составление и выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пожеа, шем, тулювища и ног. Составление и выполнение комплекса ОРУ с 2 набивными мячами, в парах. Составление и выполнение комплекса ОРУ с 2 набивными мячами, в парах. Составление и выполнение комплекса ОРУ с 2 набивными мячами, в парах. Составление и выполнение комплекса ОРУ с 2 набивными мячами, в парах. Составление и выполнение комплекса ОРУ с 2 набивными мячами, в парах. Составление и выполнение комплекса ОРУ с 2 набивными мячами, в парах. Составление и выполнение комплекса ОРУ с 2 набивными мячами, в парах. Составление и выполнение комплекса ОРУ с 2 набивными мячами, в парах. Составление и выполнение комплекса ОРУ с 2 набивными мячами, в парах. Составление и выполнение парах объекта учетие с составление и выполнение перекатов перед, назада в сторону. Совершенствование техники кувырков вперсд и назад. Состава вперед, назада сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Состава в перед и назад. Состава	_	1.	Выполнение ОРУ для развития	2		2-3	ОК 10,
Раздел 4. Гимнастика Содержание практических занятий 2 2 Техинка безопасности на занятиях гимпастикой. Строевые упражнения 1. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение порядковых упражнений и дазмыканий. 2 2 Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 6 10 3 Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения упражнения 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и длечевого пояса, щей, туловища и ног. 2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. 2 2 Составление и выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. 6 10 3 Составление и выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. 6 10 3 Составление и выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. 6 10 3 Тема 4.3. Акробатические упражнения Содержание практических занятий 2 2 2 Выполнение орга и пече ОРУ для верхнего длечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назали. 2 2 2							ЛР 9
Раздел 4. Гимнастика Содержание практических занятий Тема 4.1 Техника 1. Страховка и самостраховка. 2 2 занятиях гимнастикой. Строевые упражнения 1. Страховка и самостраховка. 2 2 инистикой. Строевые упражнения 2. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 2 2 Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 6 10 3 Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий 2 2 Пема 4.2. Содержание практических занятий 2 2 2 Общеразвивающие упражнения 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и и ОРУ. 2 2 2 Сомостоятельная работа и ОРУ. 2. 2 2 2 Содержание практических занятий 3 3 3 3 Тема 4.3. Акробатические упражнения Содержание практических занятий 4 10 3 Выполнение ОРУ для верхнего плеченого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов перед, назад, в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. 2			1				
Гимнастика Содержание практических занятий 2 2 Тема 4.1 Техника 1. Страховка и самостраховка. 2 2 безопасности на занятиях гимпастикой. Строевые упражении. Выполнение стросвых упражении. Выполнение и комплекса УГТ. 2. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение портадковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. 2 2 Самостоятсаьная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГТ и ОРУ. 6 10 3 Тема 4.2. Содержание практических занятий 2 2 2 Общеразвивающие упражнения 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. 2 2 2 Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса ОРУ с набивными мучами, в парах. 6 10 3 Самостоятельная работа составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 6 10 3 Самостоятельная работа составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 6 10 3 Самостоятельная работа составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 6 10 3 Выполнение комплекса ОРУ с набивными музми, в парах. 6 </th <th>D 4</th> <th></th> <th>мяча снизу двумя руками.</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>4</th>	D 4		мяча снизу двумя руками.				4
Тема 4.1 Содержание практических занятий Техника 1. Страховка и самостраховка. 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3							
Техника 1. Страховка и самостраховка. Выполнение стороевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГТ. 2 2 Строевые упражнения 2. 1. Выполнение оРУ с тимнастическими налками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение порядковых упражнений и размыканий. 2 2 Самостоятсльная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 6 10 3 Тема 4.2. Содержание практических занятий Общеразвивающие упражнения 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. 2 2 2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мучами, в парах. 2 2 Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса ОРУ и набивными мучами, в парах. 6 10 3 Тема 4.3. Акробатические упражнения 1. Выполнение комплекса ОРУ для верхнето плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. 2 2			Солевучние праутинеских запатий				_
1. Страховка и самостраховка. 2			Содержание практических запятин				
гимнастикой. Строевые упражнения месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ 2 2 2. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение построений и размыканий. 2 2 Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 6 10 3 Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения Содержание практических занятий 2 2 2 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пожса, шеи, туловища и ног. 2 2 2 2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мачами, в парах. 2 2 2 Самостоятельная работа и ОРУ. 6 10 3 Составление и выполнение комплекса ОРУ с набивными мачами, в парах. 2 2 Сотавление и выполнение комплекса УГТ и ОРУ. 6 10 3 Тема 4.3. Акробатические упражнения Содержание практических занятий 2 2 2 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		1.	Страховка и самостраховка.	2		2	
Строевые упражнения комплекса УГГ. 2 Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. 2 2 Самостоятельная работа 6 10 3 Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГТ и ОРУ. Тема 4.2. Содержание практических занятий Общеразвивающие упражнения 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 2 Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГТ и ОРУ. 6 10 3 Тема 4.3. Акробатические упражнения 1. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед, назад в сторорну. 2 2	занятиях						
2	гимнастикой.						
Палками. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. 2. Выполнение комплекса ОРУ с 2 набивными мячами, в парах. Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Тема 4.3. Акробатические упражнения 1. Выполнение комплекса ОРУ с 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2							
упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. 2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Тема 4.3. Акробатические упражнения 1. Выполнение ОРУ для верхнето плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	упражнения	2.		2		2	
Размыканий. Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. 2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий 1. Выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий 1. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.							
Самостоятельная работа 6 10 3			* *				
Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. 2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мучами, в парах. Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Тема 4.3. Акробатические упражнения 1. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.			1	6	10	3	-
Тема 4.2. Содержание практических занятий 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 2 Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 6 10 3 Тема 4.3. Акробатические упражнения 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		Вы		_			
Тема 4.2. Содержание практических занятий 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. 2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 10. Выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 10. Выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 11. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.							
Тема 4.2. Содержание практических занятий Общеразвивающие упражнения 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 2 Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 6 10 3 Акробатические упражнения 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		Co					
Общеразвивающие упражнения 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2							_
упражнения 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 2 Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 6 10 3 Тема 4.3. Акробатические упражнения Содержание практических занятий 2 2 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			Содержание практических занятий				
Плечевого пояса, шеи, туловища и ног.		1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и	2		2	-
2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. 2 Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 6 10 3 Тема 4.3. Акробатические упражнения Содержание практических занятий 2 2 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	упражисини	1.	1	2			
Самостоятельная работа 6 10 3 Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Тема 4.3. Акробатические упражнения 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			1
Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Тема 4.3. Акробатические упражнения 1. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.							_
и ОРУ. Тема 4.3. Акробатические упражнения 1. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.				6	10	3	
Тема 4.3. Акробатические упражнения Содержание практических занятий 2 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		Co					
Акробатические упражнения 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	Toyo 4.2						-
упражнения 1. Выполнение ОРУ для верхнего 2 плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.			Содержание практических занятии				
плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	_	1.	Выполнение ОРУ лля верхнего	2		2	┪ ┃
способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.				_			
Совершенствование техники кувырков вперед и назад.							
вперед и назад.							
			_ =				
2. SAYET. 2 4		2	-	2	1		-
		۷.	зачет.	<u> </u>	4		
Всего: Аудит:32 64			Всего:	Аудит:32	64		
Самост:32			_ = 367 60				
2 семестр			2 семестр				

Раздел 5. Лыжная подготовка.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2		2	ОК 10, ЛР 9
Тема 5.1. Техника	Содержание практических занятий				
безопасности при	1. Техника выполнения попеременного	2		2	
занятиях лыжным	двухшажного хода, попеременного				
спортом.	четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км		7		
Попеременные лыжные ходы	изученными попеременными ходами.		,		
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.	5		3	
Тема 5.2. Одновременные	Содержание практических занятий				
лыжные ходы	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	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами	5	9	3	
Тема 5.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий				
Конвковын ход	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	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.	4	8	3	
Тема 5.4. Способы перехода с	Содержание практических занятий				
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.	Содержание практических занятий				
Спортивные игры. Волейбол. Тема 6.1.Подача мяча по зонам.	1. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2		2-3	ОК 10, ЛР 9
Тема 6.2.	Содержание практических занятий				

Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	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.	Содержание практических занятий				
Техника безопасности при	1. Выполнение упражнений с ведением	2		2	
игре в баскетбол.	мяча, ловлей и передачей мяча.				
Стойки и перемещения баскетболиста.					
Тема 7.2.	Содержание практических занятий				
Выполнение упражнений с	1. Выполнение ОРУ на месте.	2		2-3	
баскетбольным	Выполнение от у на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча	2		2-3	
мячом.	двумя руками сверху, снизу.				
	Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы,				
	снизу, сбоку, с отскоком от пола,				
	скрытая передача.				
Тема 7.3.	Содержание практических занятий	2			
Совершенствование техники ведения	1. Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с	2		2-3	
мяча.	изменением скорости и направления				
	движения.				
Тема 7.4. Выполнение	Содержание практических занятий	2		2.2	
приемов	1. Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против	2		2-3	
выбивания мяча.	броска, накрывание.				
	Самостоятельная работа	5	13	3	OK 10,
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.				ЛР 9
Тема 7.5.	Содержание практических занятий				
Техника					
выполнения	1. Выполнение комплекса ОРУ. Бросок	2		2-3	
бросков мяча	мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в				
	движении, прыжком). Выполнение				
	штрафного броска, трехочкового				
Тема 7.6.	броска. Содержание практических занятий				
Совершенствование					
техники бросков	1. Выполнение комплекса УГГ. Бросок	2		2-3	
мяча	мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.				
	Самостоятельная работа	4	8	3	
	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.				
Тема 7.7. Совершенствование	Содержание практических занятий				
техники ведения мяча	1. Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2		2-3	

		1 4		1 2	<u> </u>
	Самостоятельная работа	4	6	3	
	Совершенствование техники ведения мяча с				
	высоким отскоком, низким отскоком.				
				_	
	Контрольная работа по теме: «Баскетбол»	2		3	
	- сдача контрольных нормативов.				
Раздел 8.Легкая	Содержание практических занятий				
атлетика	1. Выполнение специальных беговых	2		2-3	
Тема 8.1. Техника	упражнений. Выполнение ОРУ с				
выполнения	отягощениями.				
прыжков в длину с	Самостоятельная работа	4	8	3	
места.	Прыжки в длину с разбега.	7			
Тема 8.2.					
	Содержание практических занятий				
Выполнение	1 Тахинка выполнания тройного	2		2-3	
прыжков в высоту.	1. Техника выполнения тройного	2		2-3	
	прыжка.				
	Зачет: «Легкая атлетика» - сдача	2		3	
	контрольных нормативов.				
	Всего	Аудит: 40	80		
		Самост: 40			
	3 семестр				
	-	0.7	3.5	***	T.0
Наименование	Содержание учебного материала,	Обязат.	Макс.	Уровень	Компетенции
разделов и тем	лабораторные и практические работы,	и самост.	учебная	освоения	
	самостоятельная работа обучающихся	учебная	нагрузка		
		нагрузка			
1	2	3	4	5	6
Раздел 1	Первичный инструктаж на рабочем	2		2-3	OK 10,
Тема 1.1.Основы	месте по технике безопасности. Правило				ЛР 9
знаний	поведения в спортивном зале, на уроках				
Silanini 	физической культуры.				
	Ведение. Физическая культура в				
	общекультурной и профессиональной		9		
			9		
D 0 7	подготовке студентов СПО.		-		
Раздел 2. Легкая	Содержание практических занятий				
атлетика	1. Техника безопасности при занятиях	2		2-3	
Тема 2.1. Бег на	легкой атлетикой. Техника бега на				
короткие, средние и	короткие и средние дистанции.				
длинные дистанции,	Совершенствование техники высокого,				
эстафетный и	низкого старта, финиширования.				
челночный бег	Совершенствование техники бега на				
	100 м.				
	Самостоятельная работа	5	1	3	
	Техника бега на средние и длинные				
Т 2 2	дистанции, бега с препятствиями.				-
Тема 2.2.	Содержание практических занятий	2		2.2	
Бег 100 м. на	1. Выполнение общеразвивающих	2		2-3	
результат. Изучение	упражнений (далее ОРУ) в движении,				
техники эстафетного	выполнение специальных беговых				
бега 4×100 м, 4×400	упражнений, бег отрезков различной				
M.	длины.				
Тема 2.3.	Содержание практических занятий				
Выполнение	1. Выполнение ОРУ на месте.	2	1	2-3]
контрольного	Выполнение специальных беговых	_			
норматива	упражнений.				
челночный бег		5	1	3	1
3х10м.	Самостоятельная работа	3		3	
JAI UM.	Выполнение комплекса упражнений для		9		
	развития быстроты.				
Раздел 3.					
Спортивные игры					
Волейбол.	Содержание практических занятий				

				1		
Тема 3.1. Техника	1.	Выполнение приема-передачи мяча	2		2	OK 10,
безопасности игры		одной рукой с последующим				ЛР 9
в волейбол. Стойка		нападением и перекатом в сторону, на				
и перемещение		бедро и спину, прием мяча одной рукой				
волейболиста.		в падении вперед и последующим				
		скольжением на груди-животе.				
Тема3.2.		Содержание практических занятий				
Совершенствование				9		
передачи мяча	1.	Выполнение ОРУ для развития	2		2-3	
двумя руками		выносливости. Прием мяча после				
сверху в парах.		отскока от сетки.				
		Самостоятельная работа	5		3	
	Bı	ыполнение атакующих ударов (боковые,				
		прямые, обманные).				
Тема 3.3.		Содержание практических занятий				
Совершенствование	1	Выполнение ОРУ для развития	2		2-3	
передачи мяча		выносливости. Передача мяча двумя				
		руками сверху в парах. Прием мяча				
		после отскока от сетки.		4		
Тема 3.4.		Содержание практических занятий				
Совершенствование				_		
техники приема	1.	Выполнение ОРУ для развития	2		2-3	
мяча снизу двумя		скоростных качеств. Закрепление				
руками.		техники приема мяча снизу и сверху с				
		падением.				
Тема 3.5.		Содержание практических занятий				
Совершенствование	<u> </u>					
верхней прямой	1.	Выполнение ОРУ для развития	2		2-3	
подачи мяча.		прыгучести. Подача мяча по зонам.				
		Самостоятельная работа	5	1		
		Выполнение подачи мяча в прыжке.				
		1		7		
Т 2. (_	~		=		
Тема 3.6.	ĺ	Содержание практических занятий				
		Содержание практических занятий				
Совершенствование	1.	Выполнение ОРУ для развития	2	_	2-3	
Совершенствование техники приема	1.		2	_	2-3	
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху	1.	Выполнение ОРУ для развития	2	-	2-3	
Совершенствование техники приема	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	2		2-3	
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема	2		2-3	
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема	2		2-3	
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4.	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема	2		2-3	OK 10,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий			2-3	ОК 10, ЛР 9
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка.	2		2-3	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника		Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на				,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на		Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка.				,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях		Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на	2			,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение				,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2		2	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими	2		2	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых	2		2	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и	2	10	2	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	10	2	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа	2	10	2	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые	1. 2.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа полнение строевых упражнений на месте	2	10	2	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые	1. 2.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа полнение строевых упражнений на месте и в движении.	2	10	2	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1. 2.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа полнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	2	10	2	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1. 2.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа полнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ	2	10	2	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения Тема 4.2. Общеразвивающие	1. Вы Сс	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа полнение строевых упражнений на месте и в движении. выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий	2 6	10	2	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1. 2.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа полнение строевых упражнений на месте и в движении. выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ для рук и	2	10	2 2 3	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения Тема 4.2. Общеразвивающие	1. Вымстранская странская при	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа полнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2 6	10	2 2 3	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения Тема 4.2. Общеразвивающие	1. Вы Сс	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа полнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с	2 6	10	2 2 3	
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения Тема 4.2. Общеразвивающие	1. Вымстранская странская при	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа полнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2 2 2 2		2 3 3	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения Тема 4.2. Общеразвивающие	1. Вы Ссс 1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа полнение строевых упражнений на месте и в движении. Оставление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. Самостоятельная работа	2 6	10	2 2 3	,
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения Тема 4.2. Общеразвивающие	1. Вы Ссс 1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа полнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2 2 2 2		2 3 3	,

Тема 4.3.		Содержание практических занятий				
Акробатические						
упражнения	1.	Выполнение ОРУ для верхнего	2		2	
		плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение				
		перекатов вперед, назад в сторону.				
		Совершенствование техники кувырков				
		вперед и назад.				
	2.	Зачет.	2	4		
		D				-
		Всего:	Аудит :32 Самост:32	64		
		4 семестр	Cuinocite2			
Раздел 5. Лыжная		<u> </u>	2		2	-
подготовка.		Первичный инструктаж на рабочем				
		есте по технике безопасности. Правило				
	П	оведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.				
	0	физической культуры. Основы методики самостоятельных				
		нятий физическими упражнениями				
		амоконтроль, его основные методы,				
		показатели и критерии оценки				
Тема 5.1.		Содержание практических занятий				
Тема 3.1. Техника		одоржание практических запятии				
безопасности при	1.	Техника выполнения попеременного	2		2	OK 10,
занятиях лыжным		двухшажного хода, попеременного				ЛР 9
спортом.		четырехшажного хода.		_		
Попеременные		Прохождение дистанции до 2 км		7		
лыжные ходы		изученными попеременными ходами.	5		3	-
		Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км	3		3	
		изученными попеременными ходами.				
Тема 5.2. Одновременные		Содержание практических занятий				
лыжные ходы	1.	Техника выполнения одновременного	2		2-3	-
		бесшажного хода. Прохождение				
		дистанции одновременным бесшажным				
		ходом.	_			<u> </u>
	2.	Техника выполнения одновременного	2		2-3	
		одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км				
		изученными одновременными ходами.				
	1	Самостоятельная работа	5	9	3	1
		Прохождение дистанции до 3 км				
		изученными одновременными ходами]
Тема 5.3.		Содержание практических занятий				
Коньковый ход	1.	Тауника выполнания одномующего	2		2	-
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение			4	
		дистанции.				
	2.	Техника выполнения одноименного	2		2	1
		односложного конькового хода,				
		одноименного двухшажного конькового				
		хода. Прохождение дистанции.	4		2	
		Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км	4	8	3	
		прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.				
Тема 5.4.	†	Содержание практических занятий				
	_					_

CHARACETT HONOVOTA	, ,					
Способы перехода с	1.	Изучение способов перехода с	2		2-3	
хода на ход		одновременных ходов на				
		попеременные. Прохождение				
		дистанции.				
		Самостоятельная работа	5	7	3	
		Прохождение дистанции до 3 км				
		изученными лыжными ходами.				
Раздел 6.		Содержание практических занятий				
Спортивные игры.	1.	Выполнение ОРУ для развития	2		2-3	
Волейбол.	1.	прыгучести. Совершенствование	_			
Тема 6.1.Подача		верхней прямой подачи мяча.				
мяча по зонам.		верхней примой пода и ми та.				OK10,
Тема 6.2.		Содержание практических занятий				ЛР 9
Изучение техники						J11 /
нападающего удара,	1.	Выполнение ОРУ для развития силы.	2		2	
способы		Учебная игра волейбол.				
блокирования.						
		Самостоятельная работа	4	8	3	
	Бл	окирование индивидуальное, групповое.				
Раздел 7.						
Баскетбол						
	<u> </u>					
Тема 7.1.		Содержание практических занятий				
Техника	1.	Выполнение упражнений с ведением	2		2	
безопасности при	1.		∠			
игре в баскетбол.		мяча, ловлей и передачей мяча.				
Стойки и						
перемещения						
баскетболиста.						
Тема 7.2.		Содержание практических занятий				
Выполнение						
упражнений с	1.	Выполнение ОРУ на месте.	2		2-3	
упражиении с баскетбольным	1.	Выполнение от у на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча	2		2-3	
		* *				
мячом.		двумя руками сверху, снизу.				
		Выполнение упражнений с передачей				
		мяча одной рукой от плеча, от головы,				
		снизу, сбоку, с отскоком от пола,				
		скрытая передача.				
Тема 7.3.	1 -					
		Содержание практических занятий				
Совершенствование	1.	Выполнение ОРУ в движении.	2		2-3	
			2		2-3	
Совершенствование		Выполнение ОРУ в движении.	2		2-3	
Совершенствование техники ведения		Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с	2		2-3	
Совершенствование техники ведения	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления	2		2-3	
Совершенствование техники ведения мяча.	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2		2-3	
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий				
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват	2		2-3	
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против				
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	12	2-3	
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против		13		
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Самостоятельная работа	2	13	2-3	
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов	1. 1. Con	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Самостоятельная работа вершенствование техники ведения мяча с	2	13	2-3	
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	1. 1. Con	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Самостоятельная работа вершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	2	13	2-3	
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов выбивания мяча. Тема 7.5.	1. 1. Con	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Самостоятельная работа вершенствование техники ведения мяча с	2	13	2-3	
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов выбивания мяча. Тема 7.5. Техника	1. 1. Con	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Самостоятельная работа вершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Содержание практических занятий	5	13	2-3	
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов выбивания мяча. Тема 7.5. Техника выполнения	1. 1. Con	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Самостоятельная работа вершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ. Бросок	2	13	2-3	OK 10,
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов выбивания мяча. Тема 7.5. Техника	1. 1. Con	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Самостоятельная работа вершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Содержание практических занятий	5	13	2-3	ОК 10, ЛР 9
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов выбивания мяча. Тема 7.5. Техника выполнения	1. 1. Con	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Самостоятельная работа вершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ. Бросок	5	13	2-3	
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов выбивания мяча. Тема 7.5. Техника выполнения	1. 1. Con	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Самостоятельная работа вершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в	5	13	2-3	
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов выбивания мяча. Тема 7.5. Техника выполнения	1. 1. Con	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Самостоятельная работа вершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение	5	13	2-3	
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов выбивания мяча. Тема 7.5. Техника выполнения	1. 1. Con	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Самостоятельная работа вершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового	5	13	2-3	
Совершенствование техники ведения мяча. Тема 7.4. Выполнение приемов выбивания мяча. Тема 7.5. Техника выполнения	1. Con	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Самостоятельная работа вершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение	5	13	2-3	

_	1 . 1				1	
техники бросков	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок	2		2-3	
мяча		мяча одной рукой от плеча, сверху, в				
		прыжке, «крюком». Добивание мяча.				
		Самостоятельная работа	4	8	3	
	C	овершенствование техники выполнения				
		бросков мяча в корзину различными				
		способами.				
Тема 7.7.		Содержание практических занятий				
Совершенствование						
техники ведения	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной	2		2-3	
мяча		бросок. Двухсторонняя игра с				
		применением освоенных элементов				
		техники игры.				
		Самостоятельная работа	4	6	3	
	Cor	вершенствование техники ведения мяча с				
		высоким отскоком, низким отскоком.				
		,				
	Ко	нтрольная работа по теме: «Баскетбол»	2		3	
		- сдача контрольных нормативов.				
Раздел 8.Легкая		Содержание практических занятий				
атлетика	1.	Выполнение специальных беговых	2		2-3	
Тема 8.1. Техника		упражнений. Выполнение ОРУ с				
выполнения		отягощениями.				
прыжков в длину с		Самостоятельная работа	4	8	3	
места.		Прыжки в длину с разбега.				
Тема 8.2.		Содержание практических занятий				
Выполнение		•				
прыжков в высоту.	1.	Техника выполнения тройного	2		2-3	
1		прыжка.				
	Ди	фференцированный зачет: «Легкая	2		3	
	атл	етика» - сдача контрольных нормативов.				
		Всего	Аудит: 40	80		
			Самост: 40			
		Итого:	Аудит: 144	288		
			Самост:144			

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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- 4. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 5. www. goup32441. 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) - индивидуальный подбор комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения - устный опрос	Формируемые компетенции 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

			Оценка				
Физические	Контрольное упражнение	Возраст,	Юноши			Девушки	
спосооности	(тест)	лет	5	4	3	5	4
Скорост-	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—
ные		17	и выше 4,3	5.0 4.7	И		5,3
		1 /		3,0—4,7		4,0	5,9—
					- ,		5,3
_	Челночный бег 310 м,	16	7,3	8,0-7,7	8,2	8,4	5,3 9,3—
ционные	С	17	и выше 7,2	7.0 7.5	И	и выше	8,7
		1 /		7,9—7,3		8,4	9,3—
					0,1		8,7
Скоростно	Прыжки в плину с	16	230	195—210	180	210	170—
- силовые	места, см	10	и выше 240	210	и	и выше	190
		17		205—220		210	0
					190		170— 190
Выносли-	6-минутный бег м	16	1500	1 300—1	1 100	1 300	1050—
вость	o miniy mbin oor, w	10	и выше 1 500	400			1200
		17			ниже	300	
					1 100		1050—
Гибкость	Наклон вперед из	16	15	9—12	5	20	12—14
	положения стоя, см	17	и выше 15	0 12		и выше	12 14
		1 /		9—12		20	12—14
					· ·		
	Подтягивание: на			8—9			13—15
			и выше 12	9—10			13—15
	раз (юноши), на	± /			4		
	низкой перекладине						
	-						
	Скоростноные Координационные Скоростносиловые Выносливость Гибкость	Скорост- ные Координа- ционные Скоростно - силовые Выносли- вость Гибкость Прыжки в длину с места, см Места, см Координа- положения стоя, см Скоростно - силовые Прыжки в длину с места, см Прыжки в длину с места, см	способности (тест) лет Скоростные Бег 30 м, с 16 Координационные Челночный бег 310 м, с 17 Скоростно силовые Прыжки в длину с места, см 16 Выносливость 6-минутный бег, м 16 Тибкость Наклон вперед из положения стоя, см 17 Силовые Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз 17	Скорост- ные Координа- ционные Скоростно - силовые Прыжки в длину с - силовые Прыжки в длину с - силовые Кооростно - силовые Прыжки в длину с места, см Подтягивание: Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз Координа- 16 Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	Физические способности Контрольное упражнение способности (тест) Возраст, лет Юноши Скоростные Бег 30 м, с 16 4,4 5,1—4,8 Координационные Челночный бег 310 м, с 17 17 8,0—7,7 Координационные Прыжки в длину с места, см 16 230 и выше 240 195—210 и выше 240 Скоростно силовые 6-минутный бег, м места, см 16 1500 и выше 1500 1300—1 и выше 1500 Прыжки в длину с места, см 17 и выше 1500 9—12 Тибкость Наклон вперед из положения стоя, см 16 15 и выше 15 9—12 Силовые Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз 17 и выше 12 9—10	Физические способности Контрольное упражнение (тест) Возраст, лет Юноши Скоростные Бет 30 м, с 16 4,4 и выше 4,3 5,1—4,8 5,2 и 5,0—4,7 ниже 5,2 Координационные Челночный бет 310 м, с 16 7,3 и выше 7,2 и 5,0—4,7 ниже 5,2 и 7,9—7,5 ниже 8,1 Скоростно силовые Прыжки в длину с места, см 16 230 и выше 240 и 50—210 и 180 и 205—220 и иже 190 Выносливость 6-минутный бег, м положения стоя, см 16 1500 и выше 1500 и 100—1 и 100 и и ниже 1 300—1 и 100 и и ниже 1 300—1 и 100 Гибкость Наклон вперед из положения стоя, см 16 15 и выше 15 9—12 5 и ниже 5 Силовые Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (коноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (коноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (коноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (коноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз 16 11 и выше 12 9—10 ниже 4	Физические способности Контрольное упражнение способности Возраст, лет Нонши Дему Скоростные Бег 30 м, с ные 16 4,4 5,1—4,8 5,2 4,8 и выше 4,8 5,0—4,7 ниже 5,2 4,8 и выше 4,8 5,0—4,7 ниже 5,2 4,8 и выше 4,8 5,0—4,7 ниже 5,2 4,8 и выше 4,8 1,7

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Оценка в баллах			
5	4	3	
12,30	14,00	б/вр	
25,50	27,20	б/вр	
10	8	5	
230	210	190	
9,5	7,5	6,5	
13	11	8	
12	9	7	
7,3	8,0	8,3	
7	5	3	
До 9	До 8	До 7,5	
	5 12,30 25,50 10 230 9,5 13 12 7,3	5 4 12,30 14,00 25,50 27,20 10 8 230 210 9,5 7,5 13 11 12 9 7,3 8,0 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

	Оценка	Оценка в баллах			
Тесты	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 (коли- чество раз)	20	10	5		

Тесты		Оценка в баллах		
		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).