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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
_____ О.В.Прокопьева

«29» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
обязательного учебного предмета
ОУП.10 Физическая культура

для специальностей 53.02.07 «Теория музыки»

(Углубленная подготовка среднего профессионального образования)

г. Нижнекамск
2023

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией
«Общеобразовательных, гуманитарных и
социально-экономических дисциплин»
протокол №11 от 28.06.2023г.
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 17.05.2021г.)

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

Разработчик: Гиниятов Р.Р., преподаватель

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

Содержание

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС 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.07 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); дифференцированный 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 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**					
	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	**9**	**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		**2**	ОК 10, ЛР 9
Тема3.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	**Содержание практических занятий**			**9**		
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2		**2-3**	
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		5		**3**	
Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча	**Содержание практических занятий**					
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча	2		**2-3**	

		после отскока от сетки.		**4**		
Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	**Содержание практических занятий**					
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2		**2-3**	
Тема 3.5. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	**Содержание практических занятий**					
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам.	2	**7**	**2-3**	
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		5			
Тема 3.6. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	**Содержание практических занятий**					
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2		**2-3**	ОК 10, ЛР 9
Раздел 4. Гимнастика						
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	**Содержание практических занятий**					
	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2		**2**	
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками**.** Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	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	**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			
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		6	**10**	**3**	
Тема 4.3. Акробатические упражнения	**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.	2		**2**	
	2.	**Зачет.**	2	**4**		
		Всего:	**Аудит:32 Самост:32**	**64**		
		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 безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	**Содержание практических занятий**				
	1. Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2	**7**	**2**	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.	5		**3**	
Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы	**Содержание практических занятий**				
	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**				
	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 хода на ход	**Содержание практических занятий**				
	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**				
	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. 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**	ОК 10, ЛР 9
Тема 7.5. Техника выполнения бросков мяча	**Содержание практических занятий**					
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2		**2-3**	
Тема 7.6. Совершенствование техники бросков мяча	**Содержание практических занятий**					
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2		**2-3**	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		4	**8**	**3**	
Тема 7.7. Совершенствование техники ведения мяча	**Содержание практических занятий**					
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2		**2-3**	

	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4	**6**	**3**	
	Контрольная работа по теме: «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.	2		**3**	
Раздел 8.Легкая атлетика **Тема 8.1. Техника выполнения прыжков в длину с места.**	**Содержание практических занятий**				
	1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2		**2-3**	
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.	4	**8**	**3**	
Тема 8.2. Выполнение прыжков в высоту.	**Содержание практических занятий**				
	1. Техника выполнения тройного прыжка.	2		**2-3**	
	Зачет: «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.	2		**3**	
	Всего	**Аудит: 40** **Самост: 40**	**80**		
	3 семестр				
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**
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**	
	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**				
	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 3х10м.	**Содержание практических занятий**				
	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2		**2-3**	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	5	**9**	**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 руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	**4**	**2-3**	
Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		**Содержание практических занятий**				
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2		**2-3**	
Тема 3.5. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		**Содержание практических занятий**				
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	**7**	**2-3**	
		Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.	5			
Тема 3.6. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.		**Содержание практических занятий**				
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2		**2-3**	
Раздел 4. Гимнастика						
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения		**Содержание практических занятий**				ОК 10, ЛР 9
	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**	
		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		**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			
		Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	6	**10**	**3**	

Тема 4.3. Акробатические упражнения	**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.	2		**2**	
	2.	**Зачет.**	2	**4**		
		Всего:	**Аудит :32 Самост:32**	**64**		
		4 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**	
Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	**Содержание практических занятий**					
	1.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2	**7**	**2**	ОК 10, ЛР 9
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		5		**3**	
Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы	**Содержание практических занятий**					
	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**					
	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.	**Содержание практических занятий**					

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**				
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2		**2-3**	ОК10, ЛР 9
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**				
	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**	ОК 10, ЛР 9
Тема 7.6. Совершенствование		**Содержание практических занятий**				

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

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)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**	**Формируемые компетенции**
- 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

Приложение 2

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 (коли- чество 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 (с)	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.

Приложение 3

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 (коли- чество 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).