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 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 лисциплины

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).

Обшие 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); дифферен	цированный 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	2		2-3	ОК 10, ЛР 9
	физической культуры. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.		9		
Раздел 2. Легкая	Содержание практических занятий				
атлетика Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	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.	Содержание практических занятий				
Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2		2-3	ОК 10, ЛР 9
Тема 2.3.	Содержание практических занятий				ОК 10,
Выполнение контрольного норматива	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2		2-3	ЛР 9
челночный бег 3х10м.	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
Тема 3.2. Совершенствование	Содержание практических занятий		9		
передачи мяча двумя руками сверху в парах.	1. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	5		3	
Тема 3.3.	Содержание практических занятий				
Совершенствование передачи мяча	1 Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча	2		2-3	

Тема 3.4. Сонериненствонание примами синку, двуми руками. Тема 3.5. Сонериненствонание практических занятий подачи мича. Тема 3.6. Сонериненствонание практических занятий Подачи мича. Тема 3.6. Сонериненствонание техники приема мича синку и сверху с падением. Тема 3.6. Сонериненствонание техники приема мича синку и сверху с падением. Тема 3.6. Сонериненствонание техники практических занятий Подачи мича. Тема 3.6. Сонериненствонание техники приема мича синку и сверху с падением. Тема 4.1 Техника Тема 4.2 Тема 4.2 Содержание практических занятий Содержание практических занятий Содержание практических занятий Тема 4.2. Тема 4.2. Общеративнающее стросных упражений на месте и в залижений Выполнение стросных упражений и месте и в залижений Выполнение стросных упражений и месте и в залижений Выполнение стросных упражений и месте и в залижений. Самостоительная работа Выполнение стросных упражений и месте и в залижений. Самостоительная работа Выполнение комплекса ОРУ с такнастносний и месте и в залижений. Тема 4.2. Общеративнающее Упражиения Тема 4.3. Акробатических Тема 4.3. Акробатических Упражинения Тема 4.3. Тема 4.3			после отскока от сетки.		4		
1. Выполнение ОРУ для развития 2 следжение практических занятий 3 следжение практических занятий 4 следжение практических занятий 4 следжение практических занятий 5 следжение практических занятий 5 следжение практических занятий 5 следжение практических занятий 6 следжение практических занятий 7 следжение практических занятий 7 следжение практических занятий 7 следжение практических занятий 8 следжение практических занятий 9 следжение практических занятий 1 следжение практических занятий	Тема 3.4.		Содержание практических занятий				_
Содержание практических завития Сод	-		D ONL			0.0	_
Техна 3.5. Содержание практических занятий Сомершенствование верхней примой подичи мача. 1. Выполнение ОРУ для развития 2 2-3 ОК 10, для занятий 2 2 2 2 2 2 2 2 2	_	1.		2		2-3	
Тема 3.5. Совершенствование верхней примой подачи мяча.			-				
Тема 3.5. Содержание практических занятий	руками.		1				
1. Выполнение ОРУ для развития 2	Тема 3.5.						
Подачи мячи. Прытучести. Подача мяча по зонам. Самостоятельная работа Быновнение подячи мяча в прыкже. 7	Совершенствование						
Самостоятельная работа 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7		1.		2		2-3	
Тема 3.6.	подачи мяча.		± •				
Тема 3.6. Содержание практических заиятий			-	5			
1 Выполнение ОРУ для развития 2 2-3 ОК 10, ПР 9			Выполнение подачи мяча в прыжке.		7		
1 Выполнение ОРУ для развития 2 2-3 ОК 10, ПР 9	Тема 3.6		Солепжание практических занатий				
1. Выполнение СРУ для развития 2 2-3 ОК 10, ПР 9			Содержание практических запятии				
Совержение практических занятий Совержание практический паками. Выполнение обрус гимнастический паками. Выполнение построений и размываний. Совержание практический паками. Выполнение построений и размываний. Совержание практический паками. Выполнение построений и размываний. Совержание практический занятий Совержание практический занятий кувырков внеред назад. Совержание практический занятий Со	l =	1.	Выполнение ОРУ для развития	2		2-3	OK 10,
Раздел 4. Тимнастика Тема 4.1 Содержание практических занятий Теминка безопасности на занятиях П. Страховка и самостраховка. 2 2 2 2 2 2 2 2 2	_		<u> </u>				ЛР 9
Раздел 4. Гимнастика Содержание практических заиятий 2 2 Тема 4.1 Техника 1. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. 2 2 Строевые упражнении 2. Выполнение ОРУ с гимнастическими паками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение порядковых упражнений выполнение порядковых упражнений выполнение комплекса УГГ и билем выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 6 10 3 Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения Содержание практических заиятий 0 2 2 Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и иллечевого пояса, шеи, туловища и ног. 2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. 2 2 Тема 4.3. Акробатические упражнении Сомстоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 6 10 3 Тема 4.3. Акробатические упражнении Содержание практических заиятий 2 2 2 Тема 4.3. Акробатические упражнении 1. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение способов группировки. Выполнение способов группировки. Выполнение пояти стражнений на месте и для упражнений 2 2 Содержание практических з	с падением.		1				
Гимнастика Содержание практических занятий 2 Тема 4.1 Страховка и самостраховка. 2 занятиях гимпастикой. Строевые упражнений 2 Строевые упражнений Выполнение оРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение порядковых упражнений и размыканий. 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 упражнений практических занятий 2 2 2 Тема 4.2. Содержание практических занятий 2 2 2 Тема 4.2. Общеразвивающие упражнений выполнение комплекса ОРУ сриз рук и плечевого пояса, шей, туловища и нот. 2 2 2. Выполнение комплекса ОРУ сриз рук и набивыми мячами, в парах. 2 2 Сотавление и выполнение комплекса ОРУ сриз рук и набивыми мячами, в парах. 4 4 Сотавление и выполнение комплекса ОРУ сриз вырах. 6 10 3 Сотавление и выполнение комплекса ОРУ сриз рук и плечевого пояса и шей. Изучение способов группировки. Выполнение срое плечевого пояса и шей. Изучение способов группировки. Выполнение прежатов вперед, назада в сторону. Совершенствов вперед, назада в сторону. Совершенствование техни	D4		мяча снизу двумя руками.				-
Тема 4.1 Содержание практических занятий							
Техника 6езопасности на занятиях гимнастикой. 1. Страховка и самостраховка. 2 2 Строевые упражнения 2. 2. 2 2 Упражнения 2. 2. 2 2 Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение построений и размыканий. 2 2 2 Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 6 10 3 3 Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и ору. 2 2 2 Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. 2. 2 2 2. Выполнение комплекса ОРУ для рук и набивыми мачами, в парах. 2 2 2 Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГ и ОРУ. 6 10 3 Тема 4.3. Сорержание практических занятий 4 2 2 Тема 4.3. Сорержание практических занятий 5 2 2 2 Тема 4.3. Сорержание практических занятий			Солепжание практических занятий				┥
1. Страховка и самостраховка. 2			Содержание практи песких запитии				
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. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 6 10 3 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. 2 2 Тема 4.3. Акробатические упражнения Содержание практических занятий 4 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 4 2. Зачет. 2 4 Всего: Аудит:32 Самост:32 64		1.	Страховка и самостраховка.	2		2	1
Строевые упражнения 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. 6 10 3 Тема 4.2. Содержание практических занятий 0 2 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. 2 2 2 Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 6 10 3 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, 2 2 2 2. Зачет. 2 4 4	занятиях		Выполнение строевых упражнений на				
2 Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса VIT и ОРУ. Содержание практических занятий							
Палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	_			_			_
Упражнений. Выполнение построений и размыканий.	упражнения	2.		2		2	
Размыканий. Самостоятельная работа Быполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.							
Самостоятельная работа 6 10 3			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.			1	6	10	3	╡
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 2 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. Составление и выполнение комплекса УГТ и ОРУ. 6 10 3 Составление 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		Вь					
Тема 4.2. Содержание практических занятий							
Тема 4.2. Содержание практических занятий 2 2 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 Тема 4.3. Содержание и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. 6 10 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 4 2. Зачет. 2 4 Всего: Аудит:32 Самост:32 64 2		Co					
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 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 4 2. Зачет. 2 4	Tana 42						-
1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. 2			Содержание практических занятии				
Плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	<u>-</u>	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и	2		2	1
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	J P		1	_		_	
Самостоятельная работа 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 4 2. Зачет. 2 4		2.		2]
Составление и выполнение комплекса УГТ 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. Зачет. 2 4 Всего: Аудит:32 64 Самост:32							_
Тема 4.3. Содержание практических занятий		_		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 4 2. Зачет. 2 4 Всего: Аудит:32 Самост:32 64 Самост:32		C					
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 4 2. Зачет. 2 4 Всего: Аудит:32 Самост:32 64	Тема 4.3						┪
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 4 2. Зачет. 2 4 Всего: Аудит:32 Самост:32 64 64			оодоржиние приман пеския заплани				
плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. 2. Зачет. 2 4 Всего: Аудит:32 64 Самост:32		1.	Выполнение ОРУ для верхнего	2		2]
перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. 2. Зачет. 2 4 Всего: Аудит:32 64 Самост:32			плечевого пояса и шеи. Изучение				
Совершенствование техники кувырков вперед и назад. 2. Зачет. 2 4 Всего: Аудит:32 64 Самост:32							
Вперед и назад. 2. Зачет. 2 4 Всего: Аудит:32 64 Самост:32							
2. Зачет. 2 4 Всего: Аудит:32 Самост:32 64							
Всего: Аудит:32 64 Самост:32		2		2	4		┥
Самост:32			Su ici.	_ [-		
2 семестр			Всего:		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.	Содержание практических занятий				
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2	7	2	
пажнае лода	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				
	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. 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.	Содержание практических занятий				
Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	1. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2		2	
Тема 7.2. Выполнение	Содержание практических занятий				
упражнений с баскетбольным мячом.	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.	Содержание практических занятий				
Совершенствование техники ведения мяча.	1. Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2		2-3	
Тема 7.4.	Содержание практических занятий				
Выполнение приемов выбивания мяча.	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	Содержание практических занятий				
выполнения бросков мяча	1. Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение	2		2-3	
T. A.C.	штрафного броска, трехочкового броска.				
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	Содержание практических занятий				
техники ведения мяча	1. Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2		2-3	

	Constant	4			
	Самостоятельная работа	4	6	3	
	Совершенствование техники ведения мяча с				
	высоким отскоком, низким отскоком.				
	70				
	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.				
Тема 8.2.	Содержание практических занятий				
Выполнение	оодоришно примин осини запитин				
прыжков в высоту.	1. Техника выполнения тройного	2		2-3	
прыжков в высоту.	прыжка.	_			
	Зачет: «Легкая атлетика» - сдача	2		3	
		2		3	
	контрольных нормативов.	A 10	80		
	Всего	Аудит: 40	80		
	2	Самост: 40			
	3 семестр				
Наименование	Содержание учебного материала,	Обязат.	Макс.	Уровень	Компетенции
разделов и тем	лабораторные и практические работы,	и самост.	учебная	освоения	помистенции
разделов и тем	самостоятельная работа обучающихся	учебная	нагрузка	освосния	
	самостоятельная раобта боучающихся		пагрузка		
1	2	нагрузка	4	_	6
		3	4	3	· ·
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				
	физической культуры.				
	Ведение. Физическая культура в				
	общекультурной и профессиональной		9		
	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		3	
	Техника бега на средние и длинные	3			
	дистанции, бега с препятствиями.				
Тема 2.2.					
Бег 100 м. на	Содержание практических занятий	2		2.2	
	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		2-3	
контрольного	Выполнение специальных беговых				
норматива	упражнений.]		
челночный бег	Самостоятельная работа	5		3	
3х10м.	Выполнение комплекса упражнений для				
	развития быстроты.		9		
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	1	D ONY		9		
передачи мяча	1.	Выполнение ОРУ для развития	2		2-3	
двумя руками		выносливости. Прием мяча после				
сверху в парах.		отскока от сетки.		4		
	_	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	-	D CONT		4	2.2	
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	4	D ODV	2		2.3	
верхней прямой	1.	Выполнение ОРУ для развития	2		2-3	
подачи мяча.		прыгучести. Подача мяча по зонам.		_		
		Самостоятельная работа	5			
		Выполнение подачи мяча в прыжке.		_		
				7		
	<u> </u>					
Тема 3.6.		Содержание практических занятий				
Совершенствование		-				
Совершенствование техники приема	1.	Выполнение ОРУ для развития	2		2-3	
Совершенствование	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	2	-	2-3	
Совершенствование техники приема	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.	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	
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.	2	-	2-3	
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	2	-	2-3	OK 10,
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				ОК 10, ЛР 9
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на	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 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				
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.		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				
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		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		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.	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	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. вставление и 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	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. ставление и 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. вставление и 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. 2. Вы	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. вставление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий	2 2 6	10	2 3	
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. вставление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ для рук 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 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. оставление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2 6	10	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. 2. Вы	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	2 2 6	10	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 набивными мячами, в парах.	2 6	10	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. 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	2 6	10	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 набивными мячами, в парах.	2 6		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 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 набивными мячами, в парах. Самостоятельная работа	2 6		2 3 3	

Тема 4.3. Акробатические	Содержание практических занятий				
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	
	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	Содержание практических занятий				
безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	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	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				
	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				

	1		1		,	
Способы перехода с	1.	Изучение способов перехода с	2		2-3	
хода на ход		одновременных ходов на попеременные. Прохождение				
		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.		прыгучести. Совершенствование				
Тема 6.1.Подача		верхней прямой подачи мяча.				
мяча по зонам.						OK10,
Тема 6.2.		Содержание практических занятий				ЛР 9
Изучение техники нападающего удара,	1.	Выполнение ОРУ для развития силы.	2		2	
нападающего удара, способы		Учебная игра волейбол.				
спосооы блокирования.						
		Самостоятельная работа	4	8	3	
	Бл	окирование индивидуальное, групповое.	·	~		
Раздел 7.		7 17				
Баскетбол						
Тема 7.1.		Содержание практических занятий				
Техника	1.	Выполнение упражнений с ведением	2		2	
безопасности при		мяча, ловлей и передачей мяча.	-		_	
игре в баскетбол.		1 ''				
Стойки и						
перемещения баскетболиста.						
Тема 7.2.		Содержание практических занятий				
Выполнение		одержини практи пекна запятия				
упражнений с	1.	Выполнение ОРУ на месте.	2		2-3	
баскетбольным		Выполнение упражнений с ловлей мяча	_			
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				
Совершенствование	1.	Выполнение ОРУ в движении.	2		2-3	
техники ведения		Выполнение обводки соперника с				
мяча.		изменением скорости и направления				
Тема 7.4.		движения. Содержание практических занятий				
1 ема 7.4. Выполнение		Содержание практических занятии				
приемов	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват	2		2-3	
присмов выбивания мяча.	1.	мяча, приемы, применяемые против	۷ ا		4-3	
ZZIVIIZUIIIA MA 14.		мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.				
		Самостоятельная работа	5	13	3	
		r r	-		-	
	Co	вершенствование техники ведения мяча с				
		высоким отскоком, низким отскоком.				
Тема 7.5.		Содержание практических занятий				
Техника						
выполнения	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок	2		2-3	ОК 10,
бросков мяча		мяча в корзину двумя руками от груди,				ЛР 9
		двумя руками сверху, снизу (с места, в				
		движении, прыжком). Выполнение				
		штрафного броска, трехочкового				
		броска.				
Тема 7.6.		броска. Содержание практических занятий				

	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	
	Co	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	1			
Выполнение		· · · x				
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)	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

A							Оценка			
Физические	Контрольное упражнение	Возраст,	Ю	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	и выше	5,3			
		1 /		3,0—4,7		4,8	5,9—			
					3,2		5,3			
Координа-	Челночный бег 310 м,	16	7,3	8,0-7,7	8,2	8,4	5,3 9,3—			
ционные	c	17	и выше 7,2	7.0 7.5	И	и выше	8,7			
		1 /		7,9—7,5		8,4	9,3—			
					0,1		8,7			
Cropoctuo	Прыжки в ппипу с	16	230	195210	180	210	170—			
*	* '	10		210			190			
		17		205—220		210				
					190		170—			
Виносли	6 минутинй баг м	16	1500	1300 1	1 100	1 300	190 1050—			
	о-минутный ост, м	10		400			1200			
		17			ниже	300				
				1300—1	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	и выше	10 14			
		1 /		9—12		20	12—14			
					3					
Силовые	Подтягивание: на	16	11	8—9	4	18	13—15			
			и выше 12	910			13—15			
		17			4	10	13 13			
	низкой перекладине									
	из виса лежа,									
	-									
	Скоростные Координационные Скоростно - силовые Гибкость Силовые	Скорост- ные Координа- ционные Скоростно - силовые Выносли- вость Гибкость Прыжки в длину с места, см Выносли- вость Наклон вперед из положения стоя, см Силовые Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине	способности (тест) лет Скоростные Бег 30 м, с 16 Координационные 17 Скоростно силовые Прыжки в длину с места, см 16 Выносливость 6-минутный бег, м 16 Гибкость 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	Скоростноные Скор	Скорост- ные Бег 30 м,с Бег 30 м,с 16 4,4 и выше 4,3 5,0—4,7 Координа- пионные Скоростно с 17 Скоростно вость Бег 30 м,с 16 17 Координа- пионные Скоростно с 17 Скоростно места, см 16 17 Выносли- вость Бег 30 м,с 16 17 Прыжки в длину с 16 17 Выше 7,2 7,9—7,5 Скоростно места, см 17 Выносли- вость Прыжки в длину с 16 17 Выше 240 205—220 Тибкость Наклон вперед из положения стоя, см 16 17 Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (коноши), на низкой перекладине из виса, количество раз (коноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз количество раз	Скоростные Скоростные Бег 30 м, с То То То То То То То То То Т	Скоростные Скоростные Бег 30 м, с Скоростные Скоростные Скоростные Скоростные Скоростные Скоростно с с с с с с с с с с с с с с с с с с с			

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты		Оценка в баллах			
		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 🗆 м	7,3	8,0	8,3		
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3		
10. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксапионной 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

	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	

	Оценка в баллах		
Гесты		4	3
6. Координационный тест — челночный бег 3 🗆 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).