

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура

по специальности 53.02.04 Вокальное искусство

(Углубленная подготовка среднего профессионального образования)

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией
«Общеобразовательных, гуманитарных и
социально-экономических дисциплин»
протокол № 11 от 15.06.2023г.
Председатель ПЦК Л. М. Плетнева

Рабочая программа учебной дисциплины по специальностям 53.02.04 Вокальное искусство, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказами Министерства образования и науки Российской Федерации №1381 от 27.10.2014 г. (с изменениями и дополнениями от 17.05.2021 г.)

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

Разработчик: Гиниятов Р.Р., преподаватель

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

Содержание

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям 53.02.04 Вокальное искусство

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

ОГСЭ.00 Общий и социально-экономический цикл

ОГСЭ.05 Физическая культура

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Из вариативной части:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Личностные результаты:

ЛР 9. Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки студента **284** часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **142** часов;

Самостоятельной работы студента **142** часов;

Занятия групповые.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	284
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	142
в том числе:	
практические занятия	138
теоретические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	142
Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет (8 семестр)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Обязат. и самост. учебная нагрузка	Макс. учебная нагрузка	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2		3	4	5	6
	5 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. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2	10	2	ОК 2-4, 6, 8 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	
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.		6		3	
Тема 2.2. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий			9		
	1.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2		2	
Тема 2.3. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2		2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		5		3	
Раздел 3. Спортивные игры						
Волейбол.	Содержание практических занятий					ОК 2-4, 6, 8

Тема 3.1. Техника безопасности и 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	10	2-3	ЛР 9
Тема 3.2.	Содержание практических занятий					
Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	2 6		2-3	
Тема 3.3.	Содержание практических занятий			11		ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
Совершенствование передачи мяча	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2		2-3	
Тема 3.4.	Содержание практических занятий					
Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2		2-3	
Тема 3.5.	Содержание практических занятий					
Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам. Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.	2 5		2-3 3	
Тема 3.6.	Содержание практических занятий			11		
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2		2-3	
Раздел 4. Гимнастика						
Тема 4.1	Содержание практических занятий			11		
Техника безопасности и на	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2		2-3	

занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2		2-3	
		Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	5		3	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий			13		
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2		2-3	
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2		2-3	
		Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	5		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		2-3	
	2.	Зачет	2		3	
		Всего	Аудит:32 Самост:32	64		
		6 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	9	2-3	ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
Тема 5.1. Техника безопасности и 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		2-3	
		Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.	5		3	ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий			9		
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2		2-3	
	2.	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2		2-3	
		Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными	5		3	

	одновременными ходами					
Тема 5.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий			9		
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2		2-3	
	2.	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		5		3	
Тема 5.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий					ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	7	2-3	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		5		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	8	2-3	
Тема 6.2. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2		2	
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		4		3	
Раздел 7. Баскетбол						
Тема 7.1. Техника безопасности и при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	12	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			9		ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	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.		4		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	
Тема 7.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий			9		ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	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		3	
Тема 7.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий			9		
	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		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			10		ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.		4		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		
	Итого по курсу		Аудит: 72 Самост. 72	144		

	7 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. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2	9	2	ОК 2-4, 6, 8 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	
	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	9	2	ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
Тема 2.3.	Содержание практических занятий					
Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2		2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		5		3	
Раздел 3. Спортивные игры						
Волейбол.	Содержание практических занятий					
Тема 3.1. Техника безопасности и 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		2-3	

Тема 3.2. 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			
Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий			12		
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2		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					ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		6		3	
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				12		
Тема 4.1 Техника безопасности и на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий					
	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2		2-3	
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		6		3	
Тема 4.2.	Содержание практических занятий					

Общеразвивающие упражнения	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	13	2-3	
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		5		3	
Тема 4.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий					ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2		2-3	
	2.	Зачетное занятие	2		3	
		Всего	Аудит:3 2 Самост:32	64		
		8 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	9	2-3	
Тема 5.1. Техника безопасности и при занятиях лыжным спортом.	Содержание практических занятий					
	1.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2		2-3	
Попеременные лыжные ходы	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		5		3	
Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий			9		
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2		2-3	
	2.	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2		2-3	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		5		3	
Тема 5.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий			9		ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2		2-3	
	2.	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2		2-3	

	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		5		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	7	2-3	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		5		3	
Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол. Тема 6.1. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий					ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	8	2-3	
Тема 6.2. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2		2	
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		4		3	
Раздел 7. Баскетбол						
Тема 7.1. Техника безопасности и при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	12	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					ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
	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.		4		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
Тема 7.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий			9	
	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		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	9	2-3
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		4		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			8	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2		2-3
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.		4		3
Тема 8.2. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических занятий				
	1.	Дифференцированный зачет: «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов	2		3
	Всего		Аудит: 38 Самост: 8	76	
	Итого по курсу		Аудит: 72 Самост: 2	142	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс: спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование учебного спортивного зала:

- скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м);
- комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты);
- мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- палка гимнастическая;
- скакалка детская;
- мат гимнастический;
- обруч железный;
- 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/>.

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	Освоенные компетенции
- индивидуальный подбор комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	- устный опрос	ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	- оценка умения выполнять приемы самомассажа	
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	- наблюдения на уроках физической культуры при выполнении упражнений	
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	- оценка уровня умения использовать разнообразные способы передвижения	
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	- оценка уровня подготовленности	
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	- оценка умения работать в команде	

- 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	ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9
- 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 подготовленности;	- устный опрос	
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- устный опрос	

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физическое	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценк					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
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	6,1 и ниже 6,1
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	9,7 и ниже 9,6
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	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
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	7 и ниже 7

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	1 6 1 7	11 и выше 12	8—9 9— 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6
---	---------	--	----------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	-----------------------	--------------------	---------------------

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения

Тест	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,3	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,5	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – легкой атлетики (на 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения

Тест	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,0	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,0	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тест	Оценка в баллах		
	5	4	3
6. Координационный тест — челночный бег	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.
Приложение 4

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из 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).