

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н. Носцовой»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ГБПОУ СКИК  
№ 69– С от 15.08.2025

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05. Физическая культура**

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
53.02.05 Сольное и хоровое народное пение (по видам)**

**углубленной подготовки**

ОДОБРЕНА  
предметно цикловой комиссией  
специальности «Сольное и хоровое  
народное пение»

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом среднего  
профессионального  
образования по специальности  
53.02.05 Сольное и хоровое народное  
пение

Председатель ПЦК Н.В. Строганова

заместитель директора по учебно-  
производственной работе

Протокол № 11 от 27.05. 2025

Г.А.Фирсова

Составитель:  
Алексеева Е. М.

преподаватель ГБПОУ СКИК

Эксперты:

**Внутренняя экспертиза**

Техническая экспертиза:

Холодковская Г.Е

методист ГБПОУ СКИК

Содержательная экспертиза:

преподаватель ГБПОУ  
СКИК

**Внешняя экспертиза**

Содержательная экспертиза:

Гуныко О. А.

МБУ ДО ДШИ п.  
Варламово  
муниципального района  
Сызранский Самарской  
области

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «27» октября 2014 г. № 1381, с изменениями от 03.07.2024 г. по приказу минпросвещения №464

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     | стр.      |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>11</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>14</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована всеми образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию ППССЗ по данным специальностям, имеющими государственную аккредитацию.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ. 05)

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **416 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **208 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **208 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                    | <b>Объем часов</b>      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                 | 416                     |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                      | 208                     |
| в том числе:                                                                                 |                         |
| лабораторные занятия                                                                         | <i>Не предусмотрено</i> |
| практические занятия                                                                         | 200                     |
| контрольные работы                                                                           | 8                       |
| Индивидуальный проект ( <i>если предусмотрено</i> )                                          | <i>Не предусмотрено</i> |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                           | 208                     |
| в том числе:                                                                                 |                         |
| Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, | 25                      |
| освоение физических упражнений различной направленности;                                     | 25                      |
| занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.        | 25                      |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>                           |                         |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                              | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    | Объем часов      | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| 1                                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    | 3                |                  |
| Раздел 1. Введение Место и значение физической культуры                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    | 4                |                  |
| Раздел 2. Теоретические сведения                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    | 16               |                  |
| Тема 2.1.<br>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    | 6                |                  |
|                                                                          | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Способы определения уровня здоровья и физического развития.                                                        |                  |                  |
|                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Организация самостоятельных занятий по физической культуре.                                                        |                  | 3                |
|                                                                          | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    | Не предусмотрено |                  |
|                                                                          | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    | 18               |                  |
|                                                                          | Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.                                                                                                                                                                    |                                                                                                                    |                  |                  |
|                                                                          | Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.                                                                                                                                                                    |                                                                                                                    |                  |                  |
|                                                                          | Выполнение комплексов утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |                  |                  |
|                                                                          | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики |                                                                                                                    |                  |                  |
|                                                                          | Контрольные работы:                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    | 1                |                  |
|                                                                          | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Изучение методов самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (работа с дополнительной литературой, составление и выполнение комплексов упражнений)                                                                               |                                                                                                                    | 6                |                  |
| Раздел 3. Легкая атлетика                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    | 50               |                  |
| Тема 3.1<br>Беговые и прыжковые упражнения                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                    | 40               |                  |
|                                                                          | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Спринтерский бег, бег на выносливость, эстафетный бег, челночный бег, специальные беговые упражнения, низкий старт |                  | 3                |
|                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Прыжки в длину с места, с разбега                                                                                  |                  | 3                |
|                                                                          | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    | Не предусмотрено |                  |
|                                                                          | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    | 30               |                  |
|                                                                          | Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование<br>Обучение технике кроссового бега                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                    |                  |                  |
|                                                                          | бег на результат на 100 м, эстафетный бег 4x100, 4x400                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    |                  |                  |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                        |                  |                  |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
|                                              | бег в равномерном и переменном темпе 25 мин (юноши), 20 мин (девушки), бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                        |                  |                  |
|                                              | Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги". прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                        |                  |                  |
|                                              | Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья И общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). |                                                                                        |                  |                  |
|                                              | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |                  | Не предусмотрено |
|                                              | Самостоятельная работа обучающихся - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                        |                  | 30               |
| Тема 3.2<br>Метания.                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        | 42               | 2                |
|                                              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.                      |                  |                  |
|                                              | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                        | Не предусмотрено |                  |
|                                              | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                        | 28               |                  |
|                                              | Метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м., метание гранаты 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) с места на дальность, с колена и лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        | Не предусмотрено |                  |
|                                              | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |                  |                  |
|                                              | Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"><li>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li><li>освоение физических упражнений различной направленности;</li><li>занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов</li></ul>                                                                                                                                                      |                                                                                        | 12               |                  |
| Раздел 4.<br>Спортивные игры.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 50                                                                                     |                  |                  |
| Тема 4.1<br>Элементы настольного<br>тенниса. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        | 22               | 3                |
|                                              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Подачи, удары слева и справа, удары с верхним и с нижним вращением, двухсторонняя игра |                  |                  |
|                                              | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                        | Не предусмотрено |                  |
|                                              | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                        | 12               |                  |
|                                              | Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                        |                  |                  |
|                                              | Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                        |                  |                  |
|                                              | Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        |                  |                  |
|                                              | Отработка атакующих, контрольно-атакующих, подготовительных и защитных действий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                        |                  |                  |

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |                  |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|                                                                                                                                                                                             | Выполнение двусторонней игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                   |                  |    |
|                                                                                                                                                                                             | Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                   |                  |    |
|                                                                                                                                                                                             | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                   | Не предусмотрено |    |
|                                                                                                                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся : <ul style="list-style-type: none"><li>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li><li>Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис</li></ul>                                                                  |                                                                                                                   | 12               |    |
| Тема 4.2<br>Элементы баскетбола, волейбола.                                                                                                                                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                   | 18               |    |
|                                                                                                                                                                                             | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ведение мяча, передача мяча, броски с места, в прыжке, после ведения, двухсторонняя игра                          |                  | 3  |
|                                                                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Передача мяча сверху и снизу, подача мяча, прием подачи, двухсторонняя игра.                                      |                  | 3  |
|                                                                                                                                                                                             | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                   | Не предусмотрено |    |
|                                                                                                                                                                                             | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   | 6                |    |
|                                                                                                                                                                                             | Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                   |                  |    |
|                                                                                                                                                                                             | Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                   |                  |    |
|                                                                                                                                                                                             | Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                   |                  |    |
|                                                                                                                                                                                             | Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                   |                  |    |
|                                                                                                                                                                                             | Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |                  |    |
|                                                                                                                                                                                             | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |                  |    |
|                                                                                                                                                                                             | Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |                  |    |
|                                                                                                                                                                                             | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                   | Не предусмотрено |    |
|                                                                                                                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"><li>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li><li>Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол</li><li>Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол</li></ul> |                                                                                                                   | 8                |    |
|                                                                                                                                                                                             | Раздел 5. Лыжные гонки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                   |                  | 44 |
|                                                                                                                                                                                             | Тема 5.1<br>Лыжный ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Содержание учебного материала                                                                                     |                  | 8  |
| 1                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног                  |                  |    |
| 2                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног, бесшажный ход. |                  |    |
| Лабораторные работы                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Не предусмотрено                                                                                                  |                  |    |
| Практические занятия:                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                                                                                                                 |                  |    |
| Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |                  |    |
| Отработка навыков лыжных ходов                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |                  |    |



|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                  |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|
|                                                                                                                                                                                                   | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 | Не предусмотрено |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"><li>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li><li>Отработка навыков лыжных ходов</li></ul>                               |                                                                                                                                                 | 8                |   |
| Тема 5.2<br>Элементы горнолыжной техники.                                                                                                                                                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 | 22               |   |
|                                                                                                                                                                                                   | 1                                                                                                                                                                                                                                                     | Стойки, повороты, подъемы и спуски, торможения.                                                                                                 |                  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                     | Прохождение дистанции различными ходами. Прогулки, выбор хода согласно рельефу местности, совершенствование лыжных ходов, прохождение на время. |                  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                   | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 | Не предусмотрено |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                 | 12               |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |                  |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов "переступанием"                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                  |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |                  |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход). |                                                                                                                                                 |                  |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 | Не предусмотрено |   |
| Самостоятельная работа обучающихся - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. |                                                                                                                                                                                                                                                       | 12                                                                                                                                              |                  |   |
| Раздел 6. Развитие физических качеств и формирование телосложения                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 | 32               |   |
| Тема 5.1.<br>Развитие силовых способностей.                                                                                                                                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 | 32               |   |
|                                                                                                                                                                                                   | 1                                                                                                                                                                                                                                                     | Упражнения на тренажерах, с отягощением, с собственным весом; упражнения на развитие силы мышц рук, ног, спины и живота.                        |                  |   |
|                                                                                                                                                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                     | Упражнения на развитие подвижности в позвоночнике, в плечевых, тазобедренном суставах                                                           |                  |   |
|                                                                                                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                     | Акробатические упражнения, упражнения на равновесие и скорость реакции. Упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку                          |                  |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 | Не предусмотрено |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                 | Не предусмотрено |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Упражнения на подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки)                                                                |                                                                                                                                                 |                  |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Выполнение упражнений для коррекции телосложения: для коррекции осанки, изменения подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекции мышечного рельефа.                                                        |                                                                                                                                                 |                  |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Упражнения на тренажерах                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                  |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |                  |   |
|                                                                                                                                                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся:                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 | 20               |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li><li>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий</li></ul>                                                       |                  |  |
| <b>Тема 5.2.<br/>Определение<br/>физического развития и<br/>уровня здоровья.</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1   Функциональные тесты для определения уровня здоровья и физического развития.                                                                                                                                                                                                   | 10               |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                | Не предусмотрено |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | Не предусмотрено |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Диагностика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.                                                                                   |                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.<br>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. |                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                 | Не предусмотрено |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li><li>освоение физических упражнений различной направленности;</li><li>занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов</li></ul> | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |  |
| <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>416</b>       |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивной площадки, спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета:

беговые дорожки,  
яма для прыжков,  
гранаты, ядро,  
лыжи, палки, ботинки,  
мячи волейбольные и баскетбольные,  
теннисные столы и шарики,  
шведская стенка, перекладины,  
различные тренажеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. «Методика физического воспитания» ред. Ляха В. И.; Москва, Просвещение, 2008 г.
2. «Настольная книга учителя физической культуры» ред. Кофмана Л. Б., ФиС, Москва, 2001 г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                             | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>уметь:</b><br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><b>знать:</b><br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. | Контроль и оценка результатов обучения осуществляется в форме зачетов, тестирования, практических заданий. |