

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОРИЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
колледжа  
протокол от «   »    г. №

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора КГБПОУ  
«Норильский колледж искусств»  
от «   »                       20   г.

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**  
**51.02.01. НАРОДНОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО**  
**(ПО ВИДУ: ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО)**

Программа дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 51.02.01. Народное художественное творчество (по видам), утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 № 1382.

РАЗРАБОТЧИК: О.Е. Баранов

г. Норильск 2020

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Область применения программы

Программа дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 51.02.01. Народное художественное творчество (по виду: хореографическое творчество, (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 №1382 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)»).

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

3.1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

3.2. Основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

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, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

## 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины и формы промежуточной аттестации.

Курс, семестр	Учебная нагрузка обучающегося			Формы промежуточной аттестации
	Максимальная учебная нагрузка	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	Самостоятельная работа обучающегося	
II курс 4 семестр	88	44	44	Зачет
III курс 5 семестр	64	32	32	Зачет
III курс 6 семестр	80	44	36	Зачет
IV курс 7 семестр	64	32	32	Диф. Зачет
ВСЕГО:	304	152	152	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Темы/Семестры изучения	Учебная нагрузка обучающегося			Формы аудиторных занятий	Календарные сроки освоения	Содержание учебного материала	
	Максимальная	Аудиторная	Сам. Раб.				
<b>II курс, 4 семестр</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	<b>44</b>				
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	8	4	4	методико-практическое занятие	Январь - июнь	<p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Для практических занятий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексы дыхательных упражнений.</li> <li>2. Комплексы утренней гимнастики.</li> <li>3. Комплексы упражнений для глаз.</li> <li>4. Комплексы упражнений по формированию осанки.</li> </ol>	У.1, 3.1, 3.2, ОК 2-4, ОК6, ОК8
Тема 2. Общая физическая подготовка	8	4	4	учебно-тренировочное занятие		<p><b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	У.1, 3.2, ОК 8
Тема 3. Лёгкая атлетика.	12	6	6	учебно-тренировочное занятие, КР <sup>1</sup> №1		<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p><b>Практические занятия по лёгкой атлетике.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по</li> </ol>	У.1, ОК 2, ОК 3

<sup>1</sup> КР – контрольная работа.

					<p>разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul>	
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	16	8	8	учебно-тренировочное занятие	<p><b>Волейбол.</b></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Учебная игра.</p>	У.1, ОК 2, ОК 3
Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	16	8	8	учебно-тренировочное занятие, КР №2	<p><u>Девушки:</u></p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul>	У.1, ОК 2, ОК 3, ОК 8

					<p>3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп.</p>	
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	16	8	8	учебно-тренировочное занятие, КР № 3,4	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	У.1, 3.1, 3.2, ОК 3, ОК 8

Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка	8	4	4	учебно-тренировочное занятие		Строевая подготовка: Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <b>Практические занятия:</b> Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	У.1, ОК.4, ОК.6, ОК.8
Зачет	4	2	2	практическое занятие	июнь		
<b>III курс, 5 семестр</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>				
<b>Партерная гимнастика</b>							
Тема 1. Упражнения для правильной постановки ног	4	2	2	Практическое занятие	Сентябрь - декабрь	Сокращение и вытягивание стоп по VI, I позициям одновременно и поочерёдно – в положении сидя и «лежа на спине с вытянутыми ногами»; – сокращение стоп по VI позиции - раскрытие сокращённых стоп в I позицию - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позицию, и в обратном направлении (по позициям и слитно) – в положении «сидя».	У.1, 3.1, 3.2, ОК 2-4, ОК6, ОК8
Тема 2. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника	8	4	4	Практическое занятие		Наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции в положении «сидя»; – наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами, стопы в I позиции»; – «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»; – «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч; – «кошечка пролезает под забором» - из положения «сидя на пятках, прямые руки лежат на полу перед корпусом». – «мостик» - из положения «лёжа на спине» (самостоятельно).	У.1, 3.1, 3.2, ОК 2-4, ОК6, ОК8
Тема 3. Упражнения на развитие мышц живота	8	4	4	Практическое занятие		Подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по I позиции» - плавно, с касанием пола; – подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по I позиции», и возвращение в исходное положение; – подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты,	У.1, 3.1, 3.2, ОК 2-4, ОК6, ОК8

						стопы вытянуты по I позиции» - плавно, с касанием пола;- «горка» - одновременное вытягивание ног вверх и рук в стороны, с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки обхватывают ноги».	
Тема 4. Упражнения на развитие мышц спины	8	4	4	Практическое занятие		«Лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»; – бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение с руками, вытянутыми вверх; – «корзиночка» с переходом и удержанием положения «лодочка» - из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы»; – поднятие и удержание корпуса – из положения «лёжа на животе, ноги вытянуты, стопы в I позиции, руки вытянуты вперёд», с помощью партнёра, который держит стопы.	У.1, 3.1, 3.2, ОК 2-4, ОК6, ОК8
Тема 5. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов рук и укрепления мышц рук	8	4	4	Практическое занятие		«Замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «лягушка»; – подъём рук вверх и опускание вниз за спиной с поворотом в плечевом суставе – со скакалкой из положения «стоя, руки опущены вниз».	У.1, 3.1, 3.2, ОК 2-4, ОК6, ОК8
Тема 6. Маховые упражнения	8	4	4	Практическое занятие		Бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»; – бросок вытянутой ноги в сторону из положения «лёжа на боку с вытянутыми ногами»; - бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение.	У.1, 3.1, 3.2, ОК 2-4, ОК6, ОК8
Тема 7. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага	8	4	4	Практическое занятие		Поднятие ноги вперёд, держась за пятку противоположной рукой из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»; – поднятие ноги в сторону, держась за пятку одноимённой рукой из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» и «лёжа на боку с вытянутыми ногами».	У.1, 3.1, 3.2, ОК 2-4, ОК6, ОК8
Тема 8. Акробатические	8	4	4	Практическое занятие		Стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «лёжа на спине, ноги вытянуты» и возвращение в исходное	У.1, 3.1, 3.2, ОК 2-

упражнения				занятие		положение; – стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «сидя, ноги согнуты и прижаты к груди, руки крепко обхватывают ноги» и возвращение в исходное положение.	4, ОК6, ОК8
Зачет	4	2	2	практическое занятие	декабрь		
<b>III курс, 6 семестр</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	<b>44</b>				
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	8	4	4	методико-практическое занятие КР №5	январь - июнь	<p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Для практических упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексы упражнений для снижения массы тела.</li> <li>2. Комплексы упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>3. Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>4. Комплексы упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> </ol>	3.1, 3.2, ОК 2, ОК.4, ОК.6
Тема 2. Общая физическая подготовка	12	6	6	учебно-тренировочное занятие		<p>Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Практические занятия:</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	У.1, 3.2, ОК 8
Тема 3. Лёгкая	12	6	6	учебно-		<b>Практические занятия.</b>	



атлетика				тренировочное занятие, КР №6	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <p>3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	У.1, ОК 2, ОК 3
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	12	6	6	учебно-тренировочное занятие	Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	У.1, ОК 2, ОК 3
Тема 5. Аэробика (девушки) Тема 5. Атлетическая гимнастика (юноши)	12	6	6	учебно-тренировочное занятие	<p><u>Девушки:</u> Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p><b>Практические занятия:</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей</p>	У.1, ОК 2, ОК 3, ОК 8

					<p>через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп.</p>	
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	16	8	8	учебно-тренировочное занятие	<p>Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	У.1, 3.1, 3.2, ОК 3, ОК 8
Тема 7. Военно – прикладная физическая подготовка	12	6	6	учебно-тренировочные занятия	<p>Физическая подготовка: Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы</p>	У.1, ОК.2, ОК.3

						<p>препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.</p> <p>2. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.</p> <p>3. Учебно-тренировочные схватки.</p> <p>4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.</p>	
Зачет	4	2	2	практическое занятие	июнь		
<b>IV курс, 7 семестр</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>				
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	2	2	методико-практическое занятие	сентябрь - декабрь	<p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	3.1, 3.2, ОК 2
Тема 2. Общая физическая подготовка	8	4	4	учебно-трениров		<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы,</p>	У.1, 3.2, ОК 8

				очные занятия		беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	
Тема 3. Лёгкая атлетика.	12	6	6	учебно-тренировочные занятия		<b>Практические занятия.</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	У.1, ОК 2, ОК 3
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	12	6	6	учебно-тренировочные занятия		Учебная игра.	У.1, ОК 2, ОК 3
Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	12	6	6	учебно-тренировочные занятия, КР №7		<u>Девушки:</u> Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. <b>Практические занятия.</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий.	У.1, ОК 2, ОК 3, ОК 8

					<p>3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p><u>Юноши:</u> Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>3. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в	4	2	2	учебно-трениров	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	У.1, 3.1, 3.2, ОК 3,

достижении высоких профессиональных результатов.				очные занятия		Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. <b>Практические занятия.</b> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	ОК 8
Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка	8	4	4	практическое занятие		<i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.	У.1, ОК 2, ОК 3
Дифференцированный зачет	4	2	2		декабрь		

### 3. УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ (ВНЕАУДИТОРНОЙ) РАБОТОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы/Семестры изучения	Часы	Вид самостоятельной работы	Формы контроля
<b>II курс, 4 семестр</b>	44		
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	Самопроверка
Тема 2. Общая физическая подготовка	4	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 3. Лёгкая атлетика.	6	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка

Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	8	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	Просмотр
Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	8	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов упражнений.	Просмотр
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	8	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	Самопроверка
Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка	4	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	Самопроверка
Зачет	2		
<b>III курс, 5 семестр</b>	<b>32</b>		
Тема 1. Упражнения для правильной постановки ног	2	Выполнение комплекса упражнений	Просмотр
Тема 2. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника	4	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 3. Упражнения на развитие мышц живота	4	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 4. Упражнения на развитие мышц спины	4	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 5. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов рук и укрепления мышц рук	4	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Просмотр
Тема 6. Маховые упражнения	4	Выполнение комплекса упражнений	Самопроверка
Тема 7. Упражнения для развития	4	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Просмотр

выворотности и танцевального шага			
Тема 8. Акробатические упражнения	4	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Зачет	2		
<b>III курс, 6 семестр</b>	<b>44</b>		
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	4	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	Самопроверка
Тема 2. Общая физическая подготовка	6	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 3. Лёгкая атлетика	6	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	6	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	Просмотр
Тема 5. Аэробика (девушки) Тема 5. Атлетическая гимнастика (юноши)	6	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов упражнений.	Просмотр
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	8	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	Самопроверка
Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка	6	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	Самопроверка
Зачет	2		
<b>IV курс, 7 семестр</b>	<b>32</b>		
Тема 1. Общекультурное и социальное значение V физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	Самопроверка
Тема 2. Общая физическая подготовка	4	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 3. Лёгкая атлетика.	6	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	6	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	Просмотр



Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	6	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов упражнений.	Просмотр
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	2	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	Самопроверка
Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка	4	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	Просмотр
Дифференцированный зачет	2		

#### 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

##### 1. Обязательная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/439006>

##### 2. Дополнительная литература

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444015>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444895>

#### 5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Виды упражнений	Пол	3 курс			4 курс		
		Оценка			Оценка		
		3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места (см)	ю	187	204	221	190	209	228
	д	172	182	192	175	184	194
Подтягивание	ю	8	10	12	9	11	13
Прыжки через скакалку за 1 мин	ю	117	125	132	120	128	135
	д	123	131	138	125	133	140
Челночный бег 5x10 м (сек)	ю	14.1	13.6	13.1	14.0	13.5	13.0
	д	16.1	15.6	15.1	16.0	15.5	15.0
Поднимание туловища за 1 мин	д	32	33	34	33	34	35
Наклон вперед из положения сидя (см)	ю	4	5	7	5	6	8
	д	6	7	9	7	8	10
6-ти минутный бег (м)	ю	1050	1250	1450	1100	1300	1500
	д	850	1000	1250	900	1050	1300
Прыжок в высоту с разбега (см)	ю	115	120	125	120	125	130
	д	105	110	115	110	115	120
Подача мяча в цель (кол-во раз из 10)	ю	7	8	9	8	9	10
	д	6	7	8	7	8	9