

Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«НОРИЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
колледжа

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора КГБПОУ
«Норильский колледж искусств»

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

53.02.05 СОЛЬНОЕ И ХОРОВОЕ НАРОДНОЕ ПЕНИЕ

Программа дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.05. Сольное и хоровое народное пение, утвержденного приказом Минобрнауки России 27.10.2014 № 1388.

РАЗРАБОТЧИК: О.Е. Баранов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программ подготовки специалистов среднего звена по специальности: 53.02.05. Сольное и хоровое народное пение, (утвержденного приказом Минобрнауки России 27.10.2014 № 1388 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 53.02.05. Сольное и хоровое народное пение).

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.
- У.2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- У.3. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- У.4. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- У.5. Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- У.6. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- У.7. Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активным применением их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональной –прикладной сфере;

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.
- 3.3. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Результатом освоения курса является овладение общими (ОК) компетенциями: **ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8.**

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты освоения должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентации, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности в том числе в части:

ЛР.1. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

ЛР.2. Потребность физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР. 3. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

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

<i>Курс, семестр</i>	<i>Учебная нагрузка обучающегося</i>			<i>Формы промежуточной аттестации</i>
	Максимальная учебная нагрузка	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	Самостоятельная работа обучающегося	
3 курс 5 семестр	64	32	32	Зачет
3 курс 6 семестр	88	44	44	Зачет
4 курс 7 семестр	64	32	32	Зачет
ВСЕГО:	216	108	108	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Темы/Семестры изучения	Учебная нагрузка обучающегося			Формы аудиторн ых занятий	Календа рные сроки освоени я	Содержание учебного материала	Формиру емые 3, У, ОК
	Мак сим альн ая	Ауд ито рна я	Сам . Раб.				
3 курс, 5 семестр	64	32	32				
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	2	2	методико-практическое занятие	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 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. Для практических занятий: 1. Комплексы дыхательных упражнений. 2. Комплексы утренней гимнастики. 3. Комплексы упражнений для глаз. 4. Комплексы упражнений по формированию осанки.	3.1, 3.2, ОК 2
Тема 2. Общая физическая подготовка	4	2	2	учебно-тренировочное занятие	сентябрь	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	У.1, 3.2, ОК 8
Тема 3. Лёгкая атлетика.	12	6	6	учебно-тренировочное занятие, КР ¹ №1	сентябрь, октябрь	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. Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой	У.1, У.6, У.7, 3.3, ОК 2, ОК 3, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3

¹ КР – контрольная работа.

						<p>атлетикой.</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	16	8	8	учебно-тренировочное занятие	октябрь	<p>Волейбол.</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>	<p>У.1, У.6, У.7, 3.3 , ОК 2, ОК 3, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3</p>
Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	4	2	2	учебно-тренировочное занятие, КР №2	ноябрь	<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>Практические занятия.</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> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <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>Практические занятия.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники</p>	<p>У.1, У.6, У.7, 3.3 , ОК 2, ОК 3, ОК 8, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3</p>

						<p>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	12	6	6	учебно-тренировочное занятие,	ноябрь	<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>Практические занятия.</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, У.4, 3.1, 3.2, ОК 3, ОК 8
Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка	8	4	4	учебно-тренировочное занятие	декабрь	<p>Строевая подготовка: Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.</p>	У.1, ОК.4, ОК.6, ОК.8, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3
Зачет	4	2	2	практическое занятие	декабрь		
3 курс, 6 семестр	88	44	44				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	4	2	2	методико-практическое занятие	январь	<p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>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, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные</p>	3.1, 3.2, ОК 2, ОК.4, ОК.6, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3

						<p>возможности человека.</p> <p>Для практических упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы упражнений для снижения массы тела. 2. Комплексы упражнений для наращивания массы тела. 3. Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия. 4. Комплексы упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	4	2	2	учебно-тренировочное занятие	январь	<p>Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.</p> <p>Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Подвижные игры различной интенсивности.</p>	У.1, 3.2, ОК 8, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	12	6	6	учебно-тренировочное занятие, КР №3	май, июнь	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> -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, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	16	8	8	учебно-тренировочное занятие	январь, февраль	<p>Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.</p> <p>Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	У.1, ОК 2, ОК 3, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	24	12	12	учебно-тренировочное	март	<p><u>Девушки:</u></p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика</p>	У.1, ОК 2, ОК 3, ОК

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)				чное занятие, КР №4		<p>шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Практические занятия:</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> <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>Практические занятия.</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>	8, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	16	8	8	учебно-тренировочное занятие, КР №5	март, апрель	<p>Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Практические занятия.</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-</p>	У.1, У.4, З.1, З.2, ОК 3, ОК 8, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3

						прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка	8	4	4	учебно-тренировочные занятия	май	<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 препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> <p>Практические занятия.</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>	У.1, ОК.2, ОК.3, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3
Зачет	4	2	2	практическое занятие	июнь		
4 курс, 7 семестр	64	32	32				
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	2	2	методико-практическое занятие	сентябрь	<p>Основы здорового образа и стиля жизни.</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 гипокinezия. 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, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3
Тема 2. Общая физическая подготовка	8	4	4	учебно-тренировочные занятия	сентябрь	<p>Практические занятия:</p> <p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>	У.1, 3.2, ОК 8, ЛР.1, ЛР.2,

						Подвижные игры различной интенсивности.	<i>ЛР.3</i>
Тема 3. Лёгкая атлетика.	12	6	6	учебно-тренировочные занятия, КР №6	сентябрь, октябрь	Практические занятия. 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.	<i>У.1, ОК 2, ОК 3, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3</i>
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	12	6	6	учебно-тренировочные занятия	октябрь	Учебная игра.	<i>У.1, ОК 2, ОК 3, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3</i>
Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	12	6	6	учебно-тренировочные занятия, КР №7	ноябрь	<u>Девушки:</u> Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Практические занятия. 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	<i>У.1, ОК 2, ОК 3, ОК 8, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3</i>

						<p>виду (видам) аэробики.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>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>Практические занятия.</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"> -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. <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 достижении высоких профессиональных результатов.	4	2	2	учебно-тренировочные занятия	декабрь	<p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Практические занятия.</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-</p>	У.1, 3.1, 3.2, ОК 3, ОК 8, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3

						прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	
Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка	8	4	4	практическое занятие	декабрь	<p><i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.</p>	У.1, ОК 2, ОК 3 <i>ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3</i>
Зачет	4	2	2				

3. УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ (ВНЕАУДИТОРНОЙ) РАБОТОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Темы/Семестры изучения	Часы	Вид самостоятельной работы	Формы контроля
3 курс, 5 семестр	32		
Тема 1. Общекультурное и социальное значение 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	2	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)	2	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов упражнений.	Просмотр
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	6	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		
3 курс, 6 семестр	44		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	Самопроверка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка	2	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	6	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	8	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	Просмотр
Тема 2.4. Аэробика (девушки) Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	12	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов упражнений.	Просмотр
Тема 3.1. 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 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	4	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	Самопроверка
4 курс, 7 семестр	32		
Тема 1. Общекультурное и социальное значение 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)	8	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

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Обязательная учебная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/. – 3-е изд., стереотипное. - М.: Издательский центр «Академия», 2020

2. Дополнительная учебная литература

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456546>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

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 5х10 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

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Обязательная учебная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/. – 3-е изд., стереотипное. - М.: Издательский центр «Академия», 2016
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
3. 3.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2.Дополнительная учебная литература

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М.; Астрель, 2002
2. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. доцента Е.В. Харламова. – М.; ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.
3. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Под ред. Ю.И. Портных. М., «Физкультура и спорт», 1977.
4. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для институтов физ. культ. - /Под ред. О.В. Колодия, Е.М.Лутковского, В.В.Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для учащихся педагогических училищ. Под ред. Н.К.Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990.