



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Область применения программы

Программа дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1389 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования» по специальности 54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (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:

З.1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З.2. Основы здорового образа жизни.

Результатом освоения курса является овладение общими (ОК) компетенциями: ОК2, ОК3,

#### ОК4, ОК6, ОК8, ОК9

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, потребителями.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

### 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	
III курс 5 семестр	64	32	32	Зачет
III курс 6 семестр	80	40	40	Зачет
IV курс 7 семестр	64	32	32	Дифференцированный зачет
ВСЕГО:	<b>208</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Темы/Семестры изучения	Учебная нагрузка обучающегося			Формы аудиторных занятий	Календарные сроки освоения	Содержание учебного материала	Формируемые З, У, ОК
	Максимальная	Аудиторная	Сам. Раб.				
<b>III курс, 5 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>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>	У1, 3.1, 3.2, ОК 2, ОК.9
Тема 2. Общая физическая подготовка	4	2	2	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 разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</li> <li>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой</li> </ul>	У.1, ОК 2, ОК 3

<sup>1</sup> КР – контрольная работа.

					атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	16	8	8	учебно-тренировочное занятие	<b>Волейбол.</b> 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.	У.1, ОК 2, ОК 3
Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	4	2	2	учебно-тренировочное занятие, КР №2	<u>Девушки:</u> Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. 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. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. <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. <u>Юноши:</u> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. <b>Практические занятия.</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники	У.1, ОК 2, ОК 3, ОК 8

						<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,		<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, ОК 9
Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка	8	4	4	учебно-тренировочное занятие		<p>Строевая подготовка: Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.</p>	У.1, ОК.4, ОК.6, ОК.8
Зачет	4	2	2	практическое занятие			
<b>III курс, 6 семестр</b>	<b>80</b>	<b>40</b>	<b>40</b>				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	4	2	2	методико-практическое занятие	январь	<p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b></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, вращивание, 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, ОК.9

						<p>возможности человека. 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>	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	4	2	2	учебно-тренировочное занятие	январь	<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 2.2. Лёгкая атлетика	12	6	6	учебно-тренировочное занятие, КР №3	май, июнь	<p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</li> <li>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.</li> <li>3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</li> <li>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</li> </ol>	У.1, ОК 2, ОК 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. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	У.1, ОК 2, ОК 3
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	16	8	8	учебно-тренировочное занятие	март	<p><u>Девушки:</u> Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика</p>	У.1, ОК 2, ОК 3, ОК 8

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><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> <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 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><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-</p>	У.1, 3.1, 3.2, ОК 3, ОК 8

						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><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.</li> <li>2. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.</li> <li>3. Учебно-тренировочные схватки.</li> <li>4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.</li> </ol>	У.1, ОК.2, ОК.3
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	<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-тренировочные занятия	сентябрь	<p><b>Практические занятия:</b></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



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

						<p>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> 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 через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -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. 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. 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.</p> <p><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-</p>	У.1, 3.1, 3.2, ОК 3, ОК 8

						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
Зачет	4	2	2				

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

Темы/Семестры изучения	Часы	Вид самостоятельной работы	Формы контроля
<b>III курс, 5 семестр</b>	<b>32</b>		
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
<b>III курс, 6 семестр</b>	<b>44</b>		
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)	8	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
<b>IV курс, 7 семестр</b>	<b>32</b>		
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. 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. 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>
3. 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>

##### 2. Дополнительная литература:

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

#### 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