

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОЛЛЕДЖ «ДОБРАЯ ШКОЛА НА СОЛЬБЕ»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ЧПОУ колледж
«Добрая школа на Сольбе»
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ колледж
«Добрая школа на Сольбе»

Гажу Е.М.

«31» августа 2020 г.

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

по специальности – 53.02.06. Хоровое дирижирование
(углубленной подготовки)
очной формы обучения
квалификация – дирижёр хора, преподаватель

Программа рассмотрена на заседании ПЦК

Составитель:

Григорьев. Е.В., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности СПО 53.02.06 Хоровое дирижирование;

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.06 «Хоровое дирижирование».

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ОГСЭ.05.Физическая культура.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

В задачи обучения по данной дисциплине входит формирование следующих **компетенций:**

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 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 рабочей программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка 156 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка 104 часа,
самостоятельная работа 52 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	156
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	104
в том числе:	

лекции	-
практические занятия	104
контрольные работы, зачеты	6
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	52
Промежуточная аттестация осуществляется преподавателем в процессе проведения зачетов в 5,6,8 семестре.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
3 курс 5 семестр – 36 часов		
Раздел № 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		
Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.	1
	Практические занятия Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	1
Сущность и ценности физической культуры.	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1
	Практические занятия Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	1
Социально-биологические основы физической культуры.	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,	1

	умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	
	Практические занятия: Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	1
Основы здорового образа и стиля жизни.	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	1
	Практические занятия Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	1
Раздел № 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2. Легкая атлетика		
Техника бега на короткие дистанции.	Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетики. Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.	2

	<p>Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	
	<p>Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	1
Техника бега на средние и длинные дистанции.	<p>Бег условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Олимпийские дистанции.</p>	2
	<p>Практические занятия Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	
	<p>Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	1
Техника бега по прямой и виражу.	<p>Техника свободного бега в условиях действия центробежной силы. И чем выше скорость бега, тем больше будет ощущаться ее влияние. бег по кругу разного диаметра (от 40 до 20 м) бег по повороту по различным дорожкам начиная от крайней и заканчивая первой; вбегание в вираж и выбегание из виража также по всем дорожкам, начиная с крайней правой.</p>	2
	<p>Практические занятия Совершенствование техники бега по прямой и виражу. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	
	<p>Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	1
Техника прыжков в длину.	<p>Прыжок в длину с разбега состоит из четырех фаз: разбег, отталкивание, полет, приземление. Виды прыжков.</p>	2
	<p>Практические занятия Совершенствование техники прыжка в длину с места. Воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	
	<p>Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	1
Эстафетный бег.	<p>Эстафетные дисциплины, включенные в программу соревнований Международной ассоциации атлетической федерации (IAAF) и Европейской атлетической ассоциации (ЕАА). Дистанции в программе соревнований, проводимых на стадионе.</p>	2
	<p>Практические занятия</p>	

	Совершенствование техники эстафетного бега. Передача палочки. Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.	
	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1
Техника спортивной ходьбы.	История спортивной ходьбы. Техника и правила выполнения оздоровительной ходьбы. Самоконтроль и признаки передозировки. Противопоказания к ходьбе и бегу. Полезные свойства оздоровительной ходьбы. Общие правила выполнения спортивной ходьбы Практические занятия Совершенствование техники спортивной ходьбы. Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2
	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1
Бег по пересечённой местности.	Техника бега при спуске, на гору. Влияние бега на здоровье. Практические занятия Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2
	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1
Тема 3 Спортивные игры. Волейбол.		
Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола Основные правила волейбола. Игровое поле для волейбола (размеры разметка). Экипировка и инвентарь для волейбола Амплуа игроков в волейболе и их функции. Судьи в волейболе и их обязанности. Крупнейшие соревнования по волейболу. Практические занятия Совершенствование стоек и перемещений. Воспитание быстроты в процессе занятий. Двусторонняя игра на счёт.	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Разработка занятия или фрагмента занятия по волейболу.	1
Подача мяча: нижняя прямая, верхняя боковая.	Основные подачи в волейболе. Классификация и типы. Практические занятия Совершенствование техники подачи мяча. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий волейболом. Двусторонняя игра на счёт.	2
	Самостоятельная работа	1

	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Разработка занятия или фрагмента занятия по волейболу.	
Приём мяча. Передачи мяча.	Основные техники приема и передачи мяча при игре в волейбол. Подводящие и специальные упражнения. Практические занятия Совершенствование техники приема и передачи мяча. Воспитание выносливости в процессе занятий. Двусторонняя игра на счёт.	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Разработка занятия или фрагмента занятия по волейболу.	1
Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	Техника выполнения нападающего удара. Типичные ошибки. Разновидности волейбольных блоков. Одиночный. Двойной. Тройной. Практические занятия Совершенствование нападающего удара и блокирование его, страховки у сетки. Воспитание координации движений. Двусторонняя игра на счёт. Проведение занятия или фрагмента занятия по волейболу.	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Разработка занятия или фрагмента занятия по волейболу.	1
Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	Зоны 1-6. Индивидуальные тактические действия Групповые тактические действия игроков в нападении. Командные тактические действия игроков в нападении. Тактические действия в защите. Страховка атакующего игрока. Практические занятия Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Воспитание координации движений. Двусторонняя игра на счёт. Проведение занятия или фрагмента занятия по волейболу.	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Разработка занятия или фрагмента занятия по волейболу.	1
Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	Индивидуальные действия без мяча. В задачу этих действий входит: выбор наиболее благоприятной позиции для получения мяча; своевременный выход на избранную позицию; создание условий, облегчающих осуществление задачи партнерам по команде. Практические занятия Совершенствование индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Воспитание скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра на счёт. Проведение занятия или фрагмента занятия по волейболу.	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Разработка занятия или	1

	фрагмента занятия по волейболу.	
Групповые и командные действия игроков.	Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. Практические занятия Совершенствование групповых и командных действий игроков. Воспитание скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра на счёт. Проведение занятия или фрагмента занятия по волейболу.	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Разработка занятия или фрагмента занятия по волейболу.	1
Взаимодействие игроков. Учебная игра.	По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; с окрестным передвижением. Практические занятия Совершенствование взаимодействия игроков. Воспитание скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра на счёт. Проведение занятия или фрагмента занятия по волейболу.	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	1
Зачет		2
3 курс 6 семестр – 36 часов		
Тема 4 Лыжная подготовка		
Одновременные классические ходы	Основной вариант одновременного одношажного хода. Скоростной вариант одновременного одношажного хода. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Практические занятия Совершенствование техники одновременных ходов. Воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта.	2
	Самостоятельная работа Катание на лыжах/коньках в свободное время. Разработка занятия или фрагмента занятия.	1
Попеременные классические лыжные ходы	Попеременный двухшажный ход. Цикл хода. Попеременный четырехшажный ход. Цикл хода. Практические занятия Совершенствование техники попеременных ходов. Воспитание координации движений в процессе занятий.	4
	Самостоятельная работа Катание на лыжах/коньках в свободное время. Разработка занятия или фрагмента занятия.	2
Полуконьковый и коньковый ход.	Полуконьковый ход. Двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход.	2

	<p>Коньковый ход без отталкивания руками.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники коньковых ходов. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе.</p>	
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Катание на лыжах/коньках в свободное время Разработка занятия или фрагмента занятия.</p>	1
Передвижение по пересечённой местности.	<p>Как выбирать тот или иной ход в зависимости от условий скольжения и сцепления лыж со снегом, рельефа местности, уровня физической подготовленности, состояния лыжни и опоры для палок.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники передвижение по пересечённой местности. Воспитание гибкости в процессе занятий. Проведение занятия или фрагмента занятия.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Катание на лыжах/коньках в свободное время Разработка занятия или фрагмента занятия.</p>	1
Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	<p>В зависимости от крутизны и протяженности склона, а также характера снежного покрова подъем можно осуществлять ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой, лесенкой наискось и зигзагом.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники поворотов, торможения, прохождение спусков и подъемов. Проведение занятия или фрагмента занятия. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе.</p>	4
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Катание на лыжах/коньках в свободное время Разработка занятия или фрагмента занятия по волейболу.</p>	2
Прыжки на лыжах с малого трамплина	<p>История возникновения и развития прыжков на лыжах с трамплина. Техника выполнения прыжков на лыжах. Трамплин. Экипировка и инвентарь. Судейство. Соревнования по прыжкам с трамплина на лыжах.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов. Проведение занятия или фрагмента занятия. Воспитание гибкости в процессе занятий.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Катание на лыжах/коньках в свободное время Разработка занятия или фрагмента занятия</p>	1
Прохождение дистанций до 5 км.	<p>Тактическая подготовка лыжника.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов. Воспитание выносливости в процессе занятий. Проведение занятия или фрагмента занятия.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Катание на лыжах/коньках в свободное время Разработка занятия или фрагмента занятия</p>	1
Тема 5 . Аэробика		

Основные виды перемещений.	<p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Разучивание основных видов перемещений. Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	1
Базовые шаги, движения руками	<p>Базовые шаги в фитнес аэробике делаются в такт музыке на 2 или 4 счета. Классический формат характеризуется соединением счетов на 8 тактов, 16 или 32. Два основных шага:</p> <p>Движения с неизменной лидирующей ноги. Все упражнения делаются только с правой или только с левой. Со сменной ведущей стороны. Каждый новый шаг делается с другой ноги.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Разучивание техники базовых шагов, движений руками. Закрепление основных видов перемещений. Воспитание координации движений в процессе занятий. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий</p>	1
Базовые шаги с движениями руками	<p>Упражнения без смены ноги. March – ходьба на месте. Mambo – принцип выполнения похож на предыдущий только добавляется небольшой шаг вперед, затем лидирующая нога возвращается назад. V-step – ведущая нога, допустим, правая, делает ход вперед, а потом вправо. Такое же движение проводим с левой. Cross – лидирующая нога, к примеру, правая, ставится вперед и влево, левая переносится в соответствующую сторону, потом по очереди обе ноги возвращаются на место.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Разучивание техники базовых шагов с движениями руками. Закрепление основных видов перемещений, базовых шагов, движений руками. Воспитание координации движений в процессе занятий. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	2

	<p>Самостоятельная работа Разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий</p>	1
Техника выполнения движений в фитбол-аэробике.	<p>Основными средствами фитбол-аэробики являются физические упражнения, которые можно классифицировать по педагогическому признаку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков, ОРУ - Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации - Танцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев - Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний - Подвижные и музыкальные игры и эстафеты - Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры. <p>Практические занятия Разучивание техники выполнения движений в фитбол-аэробике. Закрепление основных видов перемещений, базовых шагов, движений руками, базовых шагов с движениями руками. Воспитание координации движений в процессе занятий. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа Разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий</p>	2
Общая характеристика фитбол-аэробики.	<p>Фитбол (fitball, fit-оздоровление, ball-мяч) появился в 50-е годы XX века.</p> <p>Практические занятия Разучивание техники выполнения движений в фитбол-аэробике. Закрепление основных видов перемещений, базовых шагов, движений руками, базовых шагов с движениями руками. Воспитание координации движений в процессе занятий. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	4
	<p>Самостоятельная работа Разработка содержания и проведение занятия или</p>	2

	фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий	
Исходные положения фитбол-аэробики, упражнения различной направленности.	Положение сидя. Шаги на полу в положении «сидя на фитболе». Положение «Лежа спиной на фитболе». Передвижения, лежа спиной на фитболе. Положение с шеей, лежащей на фитболе. Практические занятия Разучивание техники выполнения движений в фитбол-аэробике. Закрепление основных видов перемещений, базовых шагов, движений руками, базовых шагов с движениями руками. Воспитание координации движений в процессе занятий. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	4
	Самостоятельная работа Разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий	2
Зачет		2
4 курс 7 семестр – 18 часов		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.		
Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	4
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	2
Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к	Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2

профессионально й деятельности.	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	1
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. Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимы физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	3
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	1
Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимы физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	4
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	2
Оценка эффективности ППФП.	Основы методики оценки и коррекции телосложения. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимы физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной	2

	деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	
Тема 7. Военно – прикладная физическая подготовка.		
Строевая подготовка.	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Практические занятия Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. Развитие физических качеств	2
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	1
	Контрольный урок	1
4 курс 8 семестр – 17 часов		
Физическая подготовка.	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Практические занятия Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. Развитие физических качеств. Выполнение видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	6
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	3
Преодоление полосы препятствий.	Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств	5
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	2

Огневая подготовка.	Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени. Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов. Развитие физических качеств	4
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	3
Зачет		2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного инвентаря в соответствии с разделами программ.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017

Дополнительная литература:

Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой: методическое пособие.- М., 2020

Нельсон, Кокконен: Анатомия упражнений на растяжку: учебное пособие- М.,2014

Макеева В.С., Осипенко Е.В., Пушкина В.Н. Мониторинг физического состояния школьников и студентов. Учебное пособие — М., 2016

Интернет ресурсы:

<https://www.rosminzdrav.ru/>. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации.

<https://www.minsport.gov.ru/> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

<https://gto.ru/> Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основные показатели оценки результата обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: -использовать физкультурно-	выполнение практических работ,

<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>нормативов, заданий</p> <p>сообщения, доклады, рефераты, устный ответ</p>
--	--

4.2 Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,8 и выше 4,8	5,9 5,3 5,9 5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3/10 м, с	16 17	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	210 и выше 210	170 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1 300 и выше 1 300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	16 17	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6