

Областное государственное профессиональное образовательное
бюджетное учреждение
«Биробиджанский колледж культуры и искусств»

УТВЕРЖДЕНА
Приказ директора
ОГПОБУ «БККИ»
от «31» мая 2023 г.
№ 93-о/с



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

(наименование дисциплины)

для специальности 53.02.01 Музыкальное образование

(код и название специальности, профессии)

форма обучения - очная

Биробиджан
2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации обучения студентов специальности 53.02.01 Музыкальное образование, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 53.02.01 Музыкальное образование, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 13.08.2014 № 993 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 26.08.2014 № 33879).

Организация-разработчик: областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Биробиджанский колледж культуры и искусств»

Разработчик:

Казинец Владимир Анатольевич - преподаватель ОГПОБУ «БККИ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ОПОП ППССЗ в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 53.02.01 Музыкальное образование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППССЗ – общий гуманитарный и социально-экономический цикл и обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по специальности в соответствии с ФГОС.

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

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

Цель курса:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	372
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	186
в том числе:	
теоретические занятия	16
практические занятия	170
Самостоятельная работа студента	186
Промежуточная аттестация в форме зачёта и дифференцированного зачета	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.

Тема 2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.

Тема 3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений.

Тема 4. Специальные двигательные умения и навыки. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств.

Тема 5. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности. Общая культура как условие формирования здорового образа

жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Тема 6. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортсизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий теми или иным видом спорта.

1. Физические упражнения в аэробном режиме.
2. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.
3. Атлетическая гимнастика.
4. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма. Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма.
5. Проведение учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт.
6. Использование различных видов оздоровительной гимнастики, элементов новых видов физкультурно-спортивной деятельности: фитнес аэробика.
7. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по неолимпийским видам спорта (по выбору преподавателя и студентов).

Виды самостоятельной работы:

- изучение теоретических основ физической культуры;
- подготовка и написание рефератов, сообщений на заданные темы;
- практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических профессиональных качеств;
- самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов, обучающихся в специальной медицинской группе);
- составление комплексов упражнений;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование профессионально и военно-прикладных двигательных действий;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки;
- оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем;
- подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета.

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание учебного материала	объе м часо в	уров ень осво ения	д/з	СРС
----------	-------------------------------	------------------------	-----------------------------	-----	-----

1	2	3	4	5	6
3 семестр (аудиторно – 32ч., СРС – 32 ч.)					
1	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	1		
2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	1	1	подготовить материал для реферата.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
3	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	1	1		
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	1	1	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
5	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	1	1	отработать материал для комплекса	
6	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	1	1	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
7	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	1	1,2		
8	Методика развития дыхательных возможностей.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
9	Дыхательная гимнастика	1	2,3	отработать упражнения	
10	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
11	Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.	1	2,3	подготовить материал для реферата	
12	Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
13	Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	1	2,3		
14	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений	1	1	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
15	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).	1	1		
16	Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку,	1	1	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2

	многоскоки, прыжки через препятствия).				ч.
17	Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера. Лазанье (по гимнастической стенке с отягощением)	1	1		
18	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	1	1	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
19	Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	1	отработать упражнения	
20	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3 x 10.	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
21	Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта.	1	1	отработать упражнения	
22	Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Эстафетный бег.	1	2		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
23	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).	1	2,3	отработать упражнения	
24	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
25	Специальные беговые упражнения.	1	2,3	отработать упражнения	
26	Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка.	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 4 ч.
27	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики			отработать упражнения	
28	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики.	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
29	Выполнение контрольных нормативов.	1	2,3		
30	Спортивные и подвижные игры.	1	2,3		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
31	Зачет.	1	3		
32	Зачет.	1	3		
4 семестр (аудиторно – 40 ч., СРС – 40 ч.)					
1	Разучивание и совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	1	2,3		
2	Разучивание и совершенствование упражнений на растяжение и расслабление мышц.	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 4 ч.

					ч.
3	Разучивание и совершенствование Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии.	1	2,3	отработать упражнения	
4	Разучивание и совершенствование упражнения, направленных на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 4 ч.
5	Разучивание и совершенствование упражнений, направленных на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.	1	2,3	отработать упражнения	
6	Выполнение гимнастических упражнений. Зеркальное выполнение упражнений.	1	2,3	отработать материал для реферата	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
7	Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.).	1	2,3	отработать упражнения	
8	Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
9	Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.	1	2,3	отработать упражнения	
10	Разучивание и совершенствование упражнений в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2ч.
11	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения.	1	2,3	отработать приемы	
12	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	1	2,3	отработать приемы	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2ч.
13	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций.	1	2,3	отработать приемы	
14	Правила игры и судейства.	1	2,3	отработать приемы	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
15	Одиночные и парные игры.	1	2,3	отработать приемы	
16	Дартс. Техника броска в дартсе.	1	2,3	отработать приемы	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2ч.
17	Отработка отдельных элементов: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.	1	2,3	отработать приемы	
18	Основы механики бросания дротиков. Тактика игры.	1	2,3	отработать приемы	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2

					ч.
19	Игра «Набор очков».	1	2,3	отработать приемы	
20	Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.	1	2,3	отработать приемы	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
21	Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног)	1	3	отработать упражнения	
22	Прыжки через скакалку.	1	3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
23	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений	1	3	отработать упражнения	
24	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по развитию силы,	1	1,2	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
25	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию быстроты.	1	1,2	отработать упражнения	
26	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыгучести.	1	1,2	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
27	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию гибкости.	1	1,2	отработать упражнения	
28	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыжковой выносливости.	1	1,2	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
29	Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Стрелковая подготовка в пневматическом тире.	1	2,3	отработать материал для реферата	
30	Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.	1	2	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
31	Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма.	1	2	отработать упражнения	
32	Совершенствование приемов самомассажа.	1	2,3		
33	Проведение студентами фрагментов занятий.	1	2,3		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
34	Аэробика.Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы.	1	2,3	отработать материал для комплекса	
35	Базовые элементы:шаги, бег на месте,	1	2,3	отработать	

	поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скип.			упражнения	
36	Разучивание и совершенствование комплекса упражнений. с профессиональной направленностью из 25–30 движений.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
37	Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений.	1	2,3	отработать материал для комплекса	
38	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
39	Сдача степ-тестов.	1	3		
40	Зачет.	1	3		
5 семестр (аудиторно – 26 ч., СРС –26 ч.)					
1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	1	2,3	отработать материал для комплекса	
2	Оздоровительная ходьба и бег.	1	2		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
3	Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,3		
4	Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
5	Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	1	3		
6	Выполнение комплексов упражнений на гибкость.	1	3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
7	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.	1			
8	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
9	Выполнение комплексов упражнений, направленных развитие силы.	1	2,3		
10	Выполнение комплексов упражнений, направленных развитие силы.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
11	Выполнение комплексов упражнений, направленных коррекцию фигуры.	1	2,3		
12	Выполнение комплексов упражнений, направленных коррекцию фигуры.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
13	Выполнение комплексов упражнений, направленных на дифференцировку силовых характеристик движений.	1	1,2		

14	Выполнение комплексов упражнений, направленных на совершенствование регуляции мышечного тонуса.	1	1,2	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 4 ч.
15	Выполнение комплексов упражнений, направленных на совершенствование воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	1	1,2		
16	Выполнение комплексов упражнений, направленных на совершенствование воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	1	1,2	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
17	Выполнение упражнений без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена).	1	1,2	отработка упражнений	
18	Выполнение упражнений без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена).	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
19	Выполнение упражнений с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, и т. п.).	1	2,3	отработка упражнений	
20	Выполнение упражнений с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, и т. п.).	1	2,3	отработка упражнений	Составить список для самостоятельных упражнений – 2 ч.
21	Выполнение упражнений с партнером (в парах, тройках).	1	2,3	отработка упражнений	
22	Выполнение упражнений с партнером (в парах, тройках).	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
23	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1	2,3	отработка упражнений	
24	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
25	Зачёт.	1	3		
26	Зачёт.	1	3		
6 семестр (аудиторно – 38 ч., СРС – 38 ч.)					
1	Мини- футбол. Правила игры.	1	2,3	отработка упражнений	
2	Техника безопасности при игре.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
3	Техника перемещений.	1	2,3	отработка упражнений	
4	Совершенствование техники перемещений.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
5	Совершенствование техники остановок.	1	2,3	отработка упражнений	
6	Совершенствование техники остановок.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.

7	Обучение удару по летящему мячу.	1	1,2	отработка упражнений	
8	Совершенствование техники удару по летящему мячу.	1	1,2	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
9	Совершенствование техники удару по летящему мячу.	1	1,2	отработка упражнений	
10	Обучение технике различных ускорений.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 4 ч.
11	Совершенствование техники различных ускорений.	1	2,3	отработка упражнений	
12	Совершенствование техники различных ускорений.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
13	Обучение технике остановок, поворотов.	1	2,3	отработка упражнений	
14	Совершенствование техники остановок, поворотов.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
15	Совершенствование техники остановок, поворотов.	1	2,3	отработка упражнений	
16	Обучение удару боковой частью стопы.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
17	Совершенствование ударов.	1	2,3	отработка упражнений	
18	Техника и тактика игры.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
19	Техника и тактика игры.	1	2,3	отработка упражнений	
20	Матчевая игра.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
21	Матчевая игра.	1	2,3	отработка упражнений	
22	Гандбол. Правила игры.	1	3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
23	Техника безопасности при игре.	1	1	отработка упражнений	
24	Обучение технике передвижений.	1	2	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
25	Совершенствование техники передвижений.	1	2	отработка упражнений	
26	Обучение технике остановок, поворотов, стоек.	1	2	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.

					ч.
27	Обучение технике остановок, поворотов, стоек.	1	2	отработка упражнений	
28	Совершенствование техники бросков мяча.	1	2	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
29	Совершенствование техники бросков мяча.	1	2	отработка упражнений	
30	Передача и ловля мяча.	1	2	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
31	Совершенствование тактики игры.	1	2.3	отработка упражнений	
32	Совершенствование тактики игры.	1	2.3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
33	Проведение студентами фрагментов занятий.	1	3	отработка упражнений	
34	Проведение студентами фрагментов занятий.	1	3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
35	Проведение студентами фрагментов занятий.	1	3	отработка упражнений	
36	Проведение студентами фрагментов занятий.	1	3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
37	Зачёт.	1	3		
38	Зачёт.	1	3		
7 семестр (аудиторно – 24 ч., СРС – 24 ч.)					
1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений.	1	2,3		
2	Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	1	2,3	отработать материал для комплекса	Составить список для самостоятельных упражнений – 2 ч.
3	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы;	1	2,3		
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
5	Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.	1	2,3	отработка упражнений	
6	Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
7	Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости	1	2,3		

8	Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
9	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса дыхательных упражнений.	1	2,3		
10	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса дыхательных упражнений.	1	2,3		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
11	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1	2,3	отработать материал для комплекса	
12	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений.	1	2,3		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
13	Совершенствование ППФП, координации двигательных действий.	1	2,3	отработка упражнений	
14	Совершенствование ППФП, координации двигательных действий.	1	2,3		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
15	Совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	1	2,3		
16	Совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
17	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	1	2,3		
18	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 4 ч.
19	Подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).	1	1.2		
20	Работа на тренажерах.		2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
21	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	1	2,3	отработка упражнений	
22	Работа на тренажерах.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
23	Проведение студентами фрагментов занятий.	1	3		
24	Зачёт.	1	3		
8 семестр (аудиторно – 26 ч., СРС – 26 ч.)					
1	Освоение простейших приемов психической саморегуляции.	1	3		

2	Освоение простейших приемов психической саморегуляции.	1	3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
3	Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования.	1	3	отработать материал для комплекса	
4	Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования.	1	3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
5	Бадминтон. Техника безопасности.	1	3		
6	Бадминтон. Стойки, перемещения.	1	3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
7	Бадминтон. Подача волана.	1	3		
8	Бадминтон. Техника защиты.	1	3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
9	Бадминтон. Тактика нападения.	1	3		
10	Бадминтон. Правила игры.	1	3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
11	Бадминтон. Игра в паре.	1	3		
12	Бадминтон. Игра в паре.	1	3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
13	Тренировка на тренажерах.	1	3		
14	Тренировка мышц по принципу «снизу вверх».	1	3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
15	Тренировка всех мышц ног на велотренажере.	1	3		
16	Тренировка всех мышц тела на гребной тренажере.	1	3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 4 ч.
17	Тренировка мышц грудной клетки на тренажере для мышц грудной клетки.	1	3	отработка упражнений	
18	Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для мышц брюшного пресса.	1	3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
19	Тренировка на беговой дорожке.	1	3	отработать материал для комплекса	
20	Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности.	1	3		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
21	Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-	1	3	отработать материал	

	оздоровительной направленности.			для комплекса	
22	Самостоятельное проведение занятий студентами рекреативно-оздоровительной направленности.	1	3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
23	Самостоятельное проведение занятий студентами рекреативно-оздоровительной направленности.	1	3	отработать материал для комплекса	
24	Самостоятельное проведение занятий студентами рекреативно-оздоровительной направленности.	1	3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
25	Дифференцированный зачет.	1	3		
26	Дифференцированный зачет.	1	3		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете, спортивном зале, тренажерном зале.

Оборудование спортзала: теннисные столы, баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, шведская стенка, волейбольные стойки и сетка, спортивные снаряды, мячи.

Оборудование тренажерного зала: гири, гантели штанги, тренажеры, беговая дорожка, эллипсоид, велотренажер.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл. Базовый уровень. Учебник.Изд-во: «Просвещение», 2014.

2. АндрюхинаТ. В., Третьякова Н. В.Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. Издательство: Русское слово – учебник. Серия: ФГОС. Инновационная школа. 2013.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. - М., 2015.

Дополнительные источники:

1.Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для студентов/Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011.

2.Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука,2009.

3.Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]:/М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011.

4.Купчинов, Р.И. Физическое воспитание:[Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006.

Интернет-ресурсы:

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://zdd.1september.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

<http://tpfk.infosport.ru>

<http://www.infosport.ru/press>

<http://www.biblioclub.ru/book/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе практической работы с нормативно-правовыми актами на занятиях, тестирования по темам, а также по итогам самостоятельной работы студентов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов.
знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах.
- основы здорового образа жизни		Выполнение индивидуальных заданий, рефераты, доклады по заданным темам составление презентаций различные формы опроса на аудиторных занятиях внеаудиторная самостоятельная работа.
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Наблюдение за организацией работы в процессе занятий, за умением применять теорию на практике
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать	

	деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).