

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОРИЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета колледжа
протокол от «30» мая 2024 г. № 8

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора КГБПОУ
«Норильский колледж искусств»
от «30 » мая 2024 г. №01-04/124

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
51.02.01.НАРОДНОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО
(ПО ВИДАМ)

Программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 51.02.01. Народное художественное творчество (по видам), утвержденного приказом Минпросвещения России 12.12.2022 № 1099.

РАЗРАБОТЧИК: О.Е. Баранов

г. Норильск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программ подготовки специалистов среднего звена специальности 51.02.01. Народное художественное творчество (по видам) ФГОС 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) утвержденным приказом Минпросвещения России 12.12.2022 № 1099.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

СГ.00 Социально-гуманитарный цикл.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

У.2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У.3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З.1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2. основы здорового образа жизни;

З.3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

З.4. средства профилактики перенапряжения

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

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

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

ЛР.20. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР.21. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР.22. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

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

<i>Курс, семестр</i>	<i>Учебная нагрузка обучающегося</i>		<i>Формы промежуточной аттестации</i>
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	В форме практической подготовки	
2 курс 4 семестр	42	40	<i>Зачет</i>
3 курс 5 семестр	16	16	<i>Зачет</i>
3 курс 6 семестр	17	17	<i>Зачет</i>
4 курс 7 семестр	16	16	<i>Зачет</i>
ВСЕГО:	91	89	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Темы/Семестры изучения	Учебная нагрузка обучающегося		Формы аудиторных занятий	Календарны е сроки освоения	Содержание учебного материала	
	Ауди тор ная	В форме практи ческой подгот овки.				
II курс, 4 семестр	42	40				
Тема 1. Основы знаний	4	2	методико-практическое занятие	январь - июнь	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 2. Баскетбол.	8	8	учебно-тренировочное занятие		Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом и без мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 3. Волейбол	10	10	учебно-тренировочное занятие, КР№1		Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты подач мяча. Учебно-тренировочная игра.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22, ЛР.2
Тема 4. Гимнастика	10	10	учебно-тренировочное занятие		Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырки вперед и назад. Комбинации из изученных элементов. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Прыжок через козла.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 5. Легкая атлетика	8	8	учебно-тренировочное занятие		Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Зачет	2	2	практическое занятие КР №2	июнь	Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
III курс, 5 семестр	16	16				

Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	2	методико-практическое занятие	сентябрь - декабрь	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Для практических занятий: 1. Комплексы дыхательных упражнений. 2. Комплексы утренней гимнастики. 3. Комплексы упражнений для глаз. 4. Комплексы упражнений по формированию осанки.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 2. Общая физическая подготовка	2	2	учебно-тренировочное занятие КР №3		Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 3. Лёгкая атлетика.	2	2	учебно-тренировочное занятие КР №4		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22

					-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	2	2	учебно-тренировочное занятие		Волейбол. 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.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	2	2	учебно-тренировочное занятие		<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. Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. <u>Юноши:</u> Особенности составления комплексов атлетической	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22

				гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Практические занятия. 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 сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 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.	
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	2	учебно-тренировочное занятие	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. Практические занятия. 1. Разучивание, закреплению и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 7. Военно-	2	2	учебно-	Строевая подготовка: Строевые приёмы, навыки чёткого и	У.1-3, 3.1-

прикладная физическая подготовка			тренировочное занятие		слаженного выполнения совместных действий в строю. Практические занятия: Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	4, ОК.08, ЛР.20-22
Зачет	2	2	практическое занятие	декабрь		
III курс, 6 семестр	17	17				
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	3	3	методико-практическое занятие, КР №5	февраль - июнь	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, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Для практических упражнений. 1. Комплексы упражнений для снижения массы тела. 2. Комплексы упражнений для наращивания массы тела. 3. Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия. 4. Комплексы упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 2.Общая физическая подготовка	2	2	учебно-тренировочное занятие		Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Практические занятия: Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22

				обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	
Тема 3. Лёгкая атлетика	2	2	учебно-тренировочное занятие КР №6	Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	2	2	учебно-тренировочное занятие	Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 5.. Аэробика (девушки) Тема 5. Атлетическая гимнастика (юноши)	2	2	учебно-тренировочное занятие	<u>Девушки:</u> Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22

				"головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Практические занятия: 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. <u>Юноши:</u> 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. Практические занятия. 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.	
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	2	2	учебно-тренировочное занятие	Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Практические занятия. 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22

					2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	
Тема 7. Военно – прикладная физическая подготовка	2	2	учебно-тренировочные занятия		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. Практические занятия. 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. 3. Учебно-тренировочные схватки. 4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Зачет	2	2	практическое занятие	июнь		
IV курс, 7 семестр	16	16				
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	2	методико-практическое занятие	сентябрь - декабрь	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	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22

				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.	
Тема 2. Общая физическая подготовка	2	2	учебно-тренировочные занятия	Практические занятия: 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.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 3. Лёгкая атлетика.	2	2	учебно-тренировочные занятия	Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	2	2	учебно-тренировочные	Учебная игра.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08,

			е занятия			ЛР.20-22
Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	2	2	учебно-тренировочные занятия, КР №7		<u>Девушки:</u> Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. <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 Практические занятия. 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	ЛР.20-22 У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22

				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.	
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	2	2	учебно-тренировочные занятия	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. Практические занятия. 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка	2	2	практическое занятие	<i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22

					Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.	
Дифференцированный зачет	2	2		декабрь		

3. УПРАВЛЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы/Семестры изучения	Часы	Виды работ	Критерии
2 курс, 4 семестр			
Тема 1. Основы знаний Тема 2. Баскетбол. Тема 3. Волейбол Тема 4. Гимнастика Тема 5. Легкая атлетика	40	Формирование знаний, установок на ведение ЗОЖ. Участие в командах по волейболу, баскетболу в различной роли: диагональный, связующий игрок, центральный блокировщик и иные; центральной, малый и силовой форвард, атакующий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями в сфере гимнастики. Освоение основных видов легкой атлетики: беговые виды, технические виды. Участие в соревнованиях различного уровня: внутри колледжа, муниципальных. Посещение спортивного клуба «Гармония».	Соответствие контрольным нормативам
3 курс, 5 семестр			
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Тема 2. Общая физическая подготовка Тема 3. Лёгкая атлетика. Тема 4. Спортивные игры. Волейбол Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши) Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка	16	Формирование знаний, установок на ведение ЗОЖ. Участие в командах по волейболу, баскетболу в различной роли: диагональный, связующий игрок, центральный блокировщик и иные. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями в сфере гимнастики. Освоение основных видов легкой атлетики: беговые виды, технические виды. Участие в соревнованиях различного уровня: внутри колледжа, муниципальных. Посещение спортивного клуба «Гармония». Владение наиболее важными физическими качествами и военно-прикладными двигательными навыками, формирование навыков в коллективных действиях	Соответствие контрольным нормативам. Соответствие требованиям по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации.
3 курс, 6 семестр			
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни Тема 2. Общая физическая подготовка	17	Совершенствование умений, знаний, установок на ведение ЗОЖ. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями в сфере гимнастики. Освоение основных видов легкой атлетики: беговые виды, технические виды. Участие в соревнованиях различного уровня: внутри колледжа, муниципальных.	Соответствие контрольным нормативам

Тема 3. Лёгкая атлетика Тема 4. Спортивные игры. Волейбол Тема 5.. Аэробика (девушки) Тема 5. Атлетическая гимнастика (юноши) Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Тема 7. Военно – прикладная физическая подготовка		Посещение спортивного клуба «Гармония». Владение наиболее важными физическими качествами и военно-прикладными двигательными навыками, формирование навыков в коллективных действиях	
4 курс, 7 семестр			
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Тема 2. Общая физическая подготовка Тема 3. Лёгкая атлетика. Тема 4. Спортивные игры. Волейбол Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши) Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка	16	Совершенствование умений, знаний, установок на ведение ЗОЖ. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями в сфере гимнастики. Освоение основных видов легкой атлетики: беговые виды, технические виды. Участие в соревнованиях различного уровня: внутри колледжа, муниципальных. Посещение спортивного клуба «Гармония». Владение наиболее важными физическими качествами и военно-прикладными двигательными навыками, формирование навыков в коллективных действиях	Соответствие контрольным нормативам

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Обязательная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Дополнительная литература

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

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