

Краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«НОРИЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
колледжа

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора КГБПОУ  
«Норильский колледж искусств»

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

**53.02.05 СОЛЬНОЕ И ХОРОВОЕ НАРОДНОЕ ПЕНИЕ**

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

РАЗРАБОТЧИК: О.Е. Баранов

г. Норильск

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Область применения программы

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

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- У.2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- У.3. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- У.4. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- У.5. Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- У.6. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- У.7. Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активным применением их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональной –прикладной сфере;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 3.1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- 3.2. Основы здорового образа жизни.
- 3.3. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Темы/Семестры изучения	Учебная нагрузка обучающегося			Формы аудиторных занятий	Календарные сроки освоения	Содержание учебного материала	Формируемые З, У, ОК
	Максимальная	Аудиторная	Самоучка				
<b>3 курс, 5 семестр</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>				
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	2	2	методико-практическое занятие	сентябрь	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Для практических занятий: 1. Комплексы дыхательных упражнений. 2. Комплексы утренней гимнастики. 3. Комплексы упражнений для глаз. 4. Комплексы упражнений по формированию осанки.	3.1, 3.2, ОК 2
Тема 2. Общая физическая подготовка	4	2	2	учебно-тренировочное занятие	сентябрь	<b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	У.1, 3.2, ОК 8
Тема 3. Лёгкая атлетика.	12	6	6	учебно-тренировочное занятие, КР <sup>1</sup> №1	сентябрь, октябрь	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. <b>Практические занятия по лёгкой атлетике.</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой	У.1, У.6, У.7, 3.3, ОК 2, ОК 3, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3

<sup>1</sup> КР – контрольная работа.

						атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	16	8	8	учебно-тренировочное занятие	октябрь	<b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача 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, У.6, У.7, 3.3 , ОК 2, ОК 3, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3
Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	4	2	2	учебно-тренировочное занятие, КР №2	ноябрь	<b>Девушки:</b> Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. <b>Практические занятия.</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преемственной направленности. <b>Юноши:</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. <b>Практические занятия.</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники	У.1, У.6, У.7, 3.3 , ОК 2, ОК 3, ОК 8, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3

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

						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.	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	4	2	2	учебно-тренировочное занятие	январь	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Практические занятия:</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	У.1, 3.2, ОК 8, ЛР.1,ЛР.2, ЛР.3
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	12	6	6	учебно-тренировочное занятие, КР №3	май, июнь	<b>Практические занятия.</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	У.1, ОК 2, ОК 3, ЛР.1,ЛР.2, ЛР.3
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	16	8	8	учебно-тренировочное занятие	январь, февраль	Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	У.1, ОК 2, ОК 3, ЛР.1,ЛР.2, ЛР.3
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	24	12	12	учебно-тренирово	март	<u>Девушки:</u> Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика	У.1, ОК 2, ОК 3, ОК

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)				чное занятие, КР №4		<p>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 "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</li> <li>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.</li> </ol> <p><b>Юноши:</b></p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</li> <li>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.</li> </ol>	8, ЛР.1,ЛР.2, ЛР.3
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	16	8	8	учебно-тренировочное занятие, КР №5	март, апрель	<p>Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</li> <li>Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-</li> </ol>	У.1, У.4,З.1, З.2, ОК 3, ОК 8, ЛР.1,ЛР.2, ЛР.3

						прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка	8	4	4	учебно-тренировочные занятия	май	<p>Физическая подготовка: Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскаивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.</li> <li>2. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.</li> <li>3. Учебно-тренировочные схватки.</li> <li>4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.</li> </ol>	У.1, ОК.2, ОК.3, ЛР.1,ЛР.2, ЛР.3
Зачет	4	2	2	практическое занятие	июнь		
<b>4 курс, 7 семестр</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>				
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	2	2	методико-практическое занятие	сентябрь	<p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	3.1, 3.2, ОК 2, ЛР.1,ЛР.2, ЛР.3
Тема 2. Общая физическая подготовка	8	4	4	учебно-тренировочные занятия	сентябрь	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>	У.1, 3.2, ОК 8, ЛР.1,ЛР.2,

						Подвижные игры различной интенсивности.	ЛР.3
Тема 3. Лёгкая атлетика.	12	6	6	учебно-тренировочные занятия, КР №6	сентябрь, октябрь	<p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> <p>3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преемственной направленности.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	У.1, ОК 2, ОК 3, ЛР.1,ЛР.2, ЛР.3
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	12	6	6	учебно-тренировочные занятия	октябрь	Учебная игра.	У.1, ОК 2, ОК 3, ЛР.1,ЛР.2, ЛР.3
Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	12	6	6	учебно-тренировочные занятия, КР №7	ноябрь	<p><b>Девушки:</b></p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> <p>3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преемственной направленности.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому</p>	У.1, ОК 2, ОК 3, ОК 8, ЛР.1,ЛР.2, ЛР.3

						<p>виду (видам) аэробики.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</li> <li>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: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> </li> <li>3. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</li> </ol>	
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	4	2	2	учебно-тренировочные занятия	декабрь	<p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</li> <li>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-</li> </ol>	<p>У.1, З.1, З.2, ОК 3, ОК 8, ЛР.1,ЛР.2, ЛР.3</p>

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

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

Темы/Семестры изучения	Часы	Вид самостоятельной работы	Формы контроля
<b>3 курс, 5 семестр</b>	<b>32</b>		
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	Самопроверка
Тема 2. Общая физическая подготовка	2	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 3. Лёгкая атлетика.	6	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	8	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	Просмотр
Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	2	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов упражнений.	Просмотр
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	6	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	Самопроверка
Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка	4	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	Самопроверка
Зачет	2		
<b>3 курс, 6 семестр</b>	<b>44</b>		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	Самопроверка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка	2	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	6	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	8	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	Просмотр
Тема 2.4. Аэробика (девушки) Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	12	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов упражнений.	Просмотр
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	8	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	Самопроверка
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	4	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	Самопроверка
<b>4 курс, 7 семестр</b>	<b>32</b>		
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	Самопроверка
Тема 2. Общая физическая подготовка	4	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 3. Лёгкая атлетика.	6	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	6	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	Просмотр
Тема 5. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	8	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов упражнений.	Просмотр
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	2	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	Самопроверка
Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка	4	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	Просмотр

#### 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

##### 1. Обязательная учебная литература

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

##### 2. Дополнительная учебная литература

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

#### 5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Виды упражнений	Пол	3 курс			4 курс		
		Оценка			Оценка		
		3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места (см)	ю	187	204	221	190	209	228
	д	172	182	192	175	184	194
Подтягивание	ю	8	10	12	9	11	13
Прыжки через скакалку за 1 мин	ю	117	125	132	120	128	135
	д	123	131	138	125	133	140
Челночный бег 5х10 м (сек)	ю	14.1	13.6	13.1	14.0	13.5	13.0
	д	16.1	15.6	15.1	16.0	15.5	15.0
Поднимание туловища за 1 мин	д	32	33	34	33	34	35
Наклон вперед из положения сидя (см)	ю	4	5	7	5	6	8
	д	6	7	9	7	8	10
6-ти минутный бег (м)	ю	1050	1250	1450	1100	1300	1500
	д	850	1000	1250	900	1050	1300
Прыжок в высоту с разбега (см)	ю	115	120	125	120	125	130
	д	105	110	115	110	115	120
Подача мяча в цель (кол-во раз из 10)	ю	7	8	9	8	9	10
	д	6	7	8	7	8	9

#### **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

##### 1. Обязательная учебная литература

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

##### 2.Дополнительная учебная литература

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