Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П.Левина

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____В.А. Римша
«16» 06 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

2021

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных дисцилин

Председатель _____ А.С. Бабина

Протокол № 9 от «11» 06 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе

_____ Е.И. Яковлева

«15» 06 2021 г.

Автор-составитель:
А.Ю. Береславец, преподаватели ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 N 1564, и с учетом примерной основной образовательной программы по данной специальности, утвержденной в 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 N 1564 (с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г.), и с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины по данной специальности, утвержденной в 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

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

Цель:

Формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- всестороннего физического развития на основе учебной программы физического воспитания;
- содействие гармоническому развитию студентов организации оптимального двигательного режима, необходимого для сохранения и укрепления здоровья и достижения высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- формирование у студентов навыков и устойчивых привычек самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитания умения использовать средства физической культуры и спорта в повседневной жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Решение этих задач осуществляется на основе оздоровительной и воспитательной направленности каждого занятия.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 – ОК 11	У1 – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	З1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

	У2 – Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3 – Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	З2 – Основы здорового образа жизни; З3 – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) З4 – Средства профилактики перенапряжения

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**	
	очная форма обучения	**заочная форм обучения**
Объем ОП	**160**	**160**
С преподавателем	**160**	**4**
в том числе:		
лекции	**-**	**2**
практические занятия	**160**	**2**
Самостоятельная работа	**-**	**156**
в том числе: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной		20 15

двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в свободное время. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		16 10 10 20 12 33 20
Формы промежуточной аттестации:	3-8 семестры – дифференцированный зачет	5 курс – зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» - очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия		Объем ОП	Уровень освоения
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			**8**	
1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1	Физическая культура и спорт как социальные 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.		*3*
	2	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, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 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 поддержке 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.			
	Практические занятия: 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости осанки с нарушением в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		8	
Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			**112**	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**			
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания, Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.			*2*

	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2.Подвижные игры различной интенсивности.	6	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**		*3*
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	Практические занятия по легкой атлетике. 1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 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: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	26	
Тема 2.3. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**		
	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. 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. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар,сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		*3*

	Практические занятия: 1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4.В зависимости о задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. 6.В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	46	
Тема 2.4. **Лыжная подготовка**	**Содержание учебного материала**		
	Лыжная подготовка *(В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).* Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ходы и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересеченной местности до 5 км.		*2*
	Практические занятия:	12	
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта. -воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта. -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.		
Тема 2.5. Атлетическая	**Содержание учебного материала**		

гимнастика	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах 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, качества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		*3*
	Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных 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. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	22	
Тема 2.6. Плавание	**Содержание учебного материала**	-	*3*
	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**40**	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		
	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 учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиоограммы. 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.	24	
Тема 3.2.	**Содержание учебного материала**		

Военно-прикладная физическая подготовка.	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой); стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы. Удары ногой и рукой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		*3*
	Практические занятия. 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов 4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. 5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. 6. Учебно-тренировочные схватки. 7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	16	
	Всего:	**160**	

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» - заочная форма обучения

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, практические занятия	Объем ОП	Уровень освоения
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			**4**	
1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1	Физическая культура и спорт как социальные 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.	1	*3*
	2	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, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 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 поддержке 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	1	

	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.		
	Практические занятия: 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости осанки с нарушением в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**116**	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		
	Самостоятельная работа Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания, Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.		*2*
	Самостоятельная работа **Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.** **Практические занятия** 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2.Подвижные игры различной интенсивности.	10	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**		*3*
	Самостоятельная работа Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	Самостоятельная работа **Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий** **Практические занятия** по легкой атлетике. 1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 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:	26	

	-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.		
Тема 2.3. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**		
	Самостоятельная работа **Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.** **Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.** Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. 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. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар,сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		*3*
	Самостоятельная работа **Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.** **Практические занятия:** 1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4.В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. 6.В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение	46	

	занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
Тема 2.4. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		
	Самостоятельная работа Лыжная подготовка *(В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).* Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ходы и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересеченной местности до 5 км.		*2*
	Самостоятельная работа **Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.** **Практические занятия:** 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта. -воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта. -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.	12	
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		
	Самостоятельная работа Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах 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, качества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		*3*

	Самостоятельная работа **Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.** **Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.** **Практические занятия** 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных 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. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	22	
Тема 2.6. Плавание	**Содержание учебного материала**	-	*3*
	Самостоятельная работа **Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.** Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**40**	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		
	Самостоятельная работа 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 учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиоограммы. 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.		
	Самостоятельная работа **Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.** **Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.** **Практические занятия** 1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2.Формирование профессионально значимых физических качеств.	24	

	3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	**Содержание учебного материала** **Самостоятельная работа** **Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.** Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой); стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы. Удары ногой и рукой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		*3*
	Самостоятельная работа **Практические занятия.** 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов 4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. 5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. 6. Учебно-тренировочные схватки. 7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	16	
	Самостоятельная работа	**156**	
	Всего:	**160**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура требует наличия спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных теплых раздевалок, тира.

Оборудование и оснащение:

- теннисные столы, спортивные тренажеры, конь гимнастический, перекладина, брусья, гири (комплект), комплект штанг, гимнастические маты,
- мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные), мячи набивные, фитнес мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;
- боди-палки, скакалки, гимнастические коврики;
- наборы для игр в шахматы, секундомеры;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- шведская стенка;
- стрелковое оружие (пневматические винтовки, автомат Калашникова);
- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками (лыжный инвентарь: лыжи беговые, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.);
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. – ISBN 978-5-288-05785-4 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1000483 (дата обращения: 06.05.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-Москва НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 06.05.2021). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1 // ЭБС «Znanium». – URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807 (дата обращения: 06.05.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
3. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1453869 (дата обращения: 06.05.2021). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст:

электронный.

Интернет ресурсы:

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. – URL: http://www.dmps-kuzbass.ru/ (дата обращения: 06.05.2021).
2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL.: http://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 06.05.2021).
3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL.: http://www.kultsport42.ru/ (дата обращения: 06.05.2021).

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма Издатель: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» – URL.: http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 (дата обращения: 06.05.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
знать: - З1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 – Основы здорового образа жизни; З3 – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) З4 – Средства профилактики перенапряжения	Формы контроля обучения: - домашние задания профилактического характера; - задания по работе с информацией. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
уметь: У1 – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 – Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3 – Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	**Методы оценки результатов:** - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Легкая атлетика** 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; 2. Прыжков в длину; **Спортивные игры** 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) 2. Оценка технико-тактических действий

	студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. **Аэробика (девушки)** 1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. **Атлетическая гимнастика (юноши)** 1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. **Лыжная подготовка** 1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. **Кроссовая подготовка** 1. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени. 2. Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. – дифференцированный зачет