

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



В.А. Римша

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 дисциплин

Председатель Бабина 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 гармоничному 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;	31 - 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)	32 – Основы здорового образа жизни; 33 – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 34 – 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 форма обучения
<b>Объем ОП</b>	<b>160</b>	<b>160</b>
<b>С преподавателем</b>	<b>160</b>	<b>4</b>
в том числе:		
лекции	-	2
практические занятия	160	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>	<b>156</b>
в том числе:		
Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		20
Соблюдение оптимальных режимов суточной		15

двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		16
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		10
Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		10
Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.		20
Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		12
Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.		33
Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в свободное время.		20
Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		
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
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>8</b>	
1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>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.</p> <p>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.</p>			3
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сколиозе осанки с нарушением в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol>	8		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>112</b>	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p>			2

	<p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами.</p> <p>Подвижные игры.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2.Подвижные игры различной интенсивности.</p>	6	
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p><b>Практические занятия</b> по легкой атлетике.</p> <p>1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3.На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.</li> </ul>		3
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Баскетбол.</p> <p>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.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол.</p> <p>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.</p> <p>Футбол.</p> <p>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.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>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, сечка. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>	26	3

	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</p> <p>2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>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.</p> <p>4.В зависимости о задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.</p> <p>6.В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>	46	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Лыжная подготовка (<i>В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).</i>)</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ходы и попеременные лыжные ходы. Полуконочковый 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).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>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.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересеченной местности до 5 км.</p>	2	
<b>Тема 2.5. Атлетическая</b>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>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.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>	12	
<b>Тема 2.5. Атлетическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>гимнастика</b>	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, качества повторений.</p> <p>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.</p>		3
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями.</li> <li>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>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: <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>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</li> </ol>	22	
<b>Тема 2.6. Плавание</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплыивание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.</p>	-	3
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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 профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 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>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</li> <li>Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</li> </ol>	24	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<p>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, соскачивания и высакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p>		3
	<p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки.</li> <li>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.</li> <li>3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов</li> <li>4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.</li> <li>5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.</li> <li>6. Учебно-тренировочные схватки.</li> <li>7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.</li> </ol> <p><b>Всего:</b></p>	16	
			<b>160</b>

### 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
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>				<b>4</b>	
1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1	<p>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.</p>		1	3
	2	<p>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.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</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 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</p>		1	

	<p>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> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости осанки с нарушением в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol>		
	<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>116</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>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.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. <b>Подвижные игры.</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</li> <li>2.Подвижные игры различной интенсивности.</li> </ol>		2
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>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.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий</b></p> <p><b>Практические занятия</b> по легкой атлетике.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</li> <li>2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3.На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</li> </ol>		3
			26

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.</li> </ul>		
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</b></p> <p><b>Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.</b></p> <p>Баскетбол.</p> <p>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.</p> <p>Волейбол.</p> <p>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.</p> <p>Футбол.</p> <p>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.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>	3	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</b></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 техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</li> <li>2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> </li> <li>4.В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет.</li> <li>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.</li> <li>6.В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение</li> </ol>	46	

	занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Лыжная подготовка (<i>В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)</i>). 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.</p>		2
<b>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика</b>	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</b></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 изучаемого вида спорта.</li> <li>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> </li> <li>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</li> </ol>	12	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>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.</p>		3

	<p><b>Самостоятельная работа</b>  <b>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</b>  <b>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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.</p>	22	
<b>Тема 2.6. Плавание</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.</b>      Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплытие дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.</p>	-	3
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		40	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>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 профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 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>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</b>  <b>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.      2.Формирование профессионально значимых физических качеств.</p>	24	

	3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
<b>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</b></p> <p>Строевая, физическая, огневая подготовка.</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой); стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы.</p> <p>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.</p> <p>Огневая подготовка.</p> <p>Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p>		3
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки.</li> <li>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.</li> <li>3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов</li> <li>4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.</li> <li>5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.</li> <li>6. Учебно-тренировочные схватки.</li> <li>7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	16	
		<b>Всего:</b>	<b>160</b>

### **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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>знать:</b> - 31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – Основы здорового образа жизни; 33 – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 34 – Средства профилактики перенапряжения	<b>Формы контроля обучения:</b> - 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.
<b>уметь:</b> 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)	<b>Методы оценки результатов:</b> - 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. <b>Легкая атлетика</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; 2. Прыжков в длину; <b>Спортивные игры</b> 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