

Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Большенагаткинский техникум технологии и сервиса»

**Рабочая программа дисциплины  
«ОГСЭ.04.Физическая культура»**

Специальность: 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники  
и оборудования

среднее профессиональное образование базовой подготовки

Большое Нагаткино  
2019г.

Настоящая рабочая образовательная программа по специальности среднего профессионального образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства. утвержденном Приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1568 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 г, регистрационный №44946);.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК по  
общеобразовательным, математическим  
и общим  
естественно - научным дисциплинам  
Председатель ЦМК



С.В.Гордеева

подпись

Протокол заседания ЦМК  
№ 1 от 31 августа 2018 года

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по УПР  
ОГБПОУ Большенагаткинского ТТиС



О.Ю. Мынина

подпись

31 августа 2018 года

Автор-разработчик:

Гордеева Светлана Валентиновна, преподаватель

Рецензент :

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О., должность

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ04 Физическая культура»

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

| Код ПК, ОК | Умения  | Знания   |
|------------|---|--|
|            | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| Вид учебной работы                        | Объем в часах |
|---|---------------|
| Обязательная учебная нагрузка             | 320           |
| в том числе:                              |               |
| практические занятия (если предусмотрено) | 160           |
| Самостоятельная работа <sup>1</sup>       | -             |
| Промежуточная аттестация                  | 6             |

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2 курс

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| <i>1</i>   | <i>2</i>  | <i>3</i>    | <i>4</i>         |
| <b>Введение</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    |                  |
|  | Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта.<br>Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. | 2           | 1                |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b> |   | <b>32</b>   |                  |
| Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем                    | <b>Компетенции: ОК 3; ОК 4.</b><br><b>Знать:</b> Основные компоненты физического состояния человека. Технику безопасности на занятиях физической культурой.<br><b>Уметь:</b> Измерять параметры физического развития своего организма. Определять уровень своей подготовленности.   | 28          |                  |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  |             |                  |
|  | Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его  |             |                  |

|  |   |    |     |
|--|---|----|-----|
|  | проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.  |    |     |
|  | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела.</p> <p>3. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p> <p>4. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p><i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в карту здорового образа жизни студента).</i></p> | 14 | 2-3 |
| Тема 1.2. Основы физической подготовки | <p><b>Компетенции:</b> ОК 3; ОК 4</p> <p><b>Знать:</b> Систему физического воспитания в РФ. Иметь представление о комплексе средств физического воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- составлять индивидуальные программы с оздоровительной направленностью; составлять распорядок дня; закалять свой организм.</p>   | 36 |     |
|  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения.</p>   |    |     |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 14 | 2   |

|   |  |    |   |
|---|--|----|---|
|   | <p>1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).</p> <p>3. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p> <p>4. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</p> |    |   |
|   | <p><b>Контрольная работа</b> Контроль качества теоретических знаний по теме 1.2. Основы физической подготовки (тестирование). Экспертная оценка преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики. Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту К. Купера.</p> <p><b>зачет</b></p>  | 2  |   |
| <p>Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</p> | <p><b>Компетенции: ОК 3; ОК 6</b></p> <p><b>Знать:</b> -жизненно важные умения и навыки; владеть их методиками.</p> <p><b>Уметь:</b> владеть техникой ходьбы; техникой бега; техникой кроссовой подготовки; техникой лыжных ходов; выполнять строевые упражнения.</p>  | 20 |   |
|   | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.</p> <p>Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.</p> <p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p> <p>Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>   |    |   |
|   | <p><b>Практические занятия</b></p> <p><i>Ходьба:</i> обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени,</p>  | 10 | 2 |

|   |   |    |     |
|---|---|----|-----|
|   | <p>приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.</p> <p><i>Бег:</i> обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.</p>   |    |     |
|   |   |    | 2   |
|   |   |    |     |
|   | <p><i>Кросс:</i> особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.</p> <p><i>Лыжная подготовка:</i> выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.</p> <p><i>Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</i> Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу.</p> |    | 2   |
|   |   |    | 2   |
|   |   |    | 2-3 |
| Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков | <p><b>Компетенции: ОК 11;</b><br/> <b>Знать:</b> средства и методы профессиональной подготовки; формы и виды производственной физподготовки.<br/> <b>Уметь:</b> выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики.</p>   | 28 |     |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>  |    |     |



|  |   |           |     |
|--|---|-----------|-----|
|  | Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта.  |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда.<br>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.<br>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). | <b>12</b> | 2-3 |
|  | <b>Зачет.</b> Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.   | <b>2</b>  |     |

### *2.2.2. Третий курс*

|   |   |                  |  |
|---|---|------------------|--|
| <b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b> |   | <b>28<br/>26</b> |  |
| Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни         | <b>Компетенции: ОК 11;</b><br><b>Знать:</b> социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br><b>Уметь:</b> оценивать и корректировать осанку, владеть техникой массажа и самомассажа; контролировать уровень физического здоровья; отказаться от вредных привычек. | 12               |  |

|  |   |          |     |
|--|---|----------|-----|
|  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.</p> <p>Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p> <p>Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.</p> <p>Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.</p> |          |     |
|  | <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</li> <li>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</li> <li>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.</li> <li>4. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.</li> <li>5. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в карту здорового образа жизни студента.</li> <li>6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</li> <li>7. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.</li> </ol>  | <b>6</b> | 2-3 |

|  |  |     |  |
|--|--|-----|--|
|  | <p>8. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.</p> <p>9. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.</p> |     |  |
| Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств  | <p><b>Компетенции: ОК 4;</b><br/> <b>Знать:</b> способы оценки физических качеств.<br/> <b>Уметь:</b> развивать физические качества.</p>   | 16  |  |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>   |     |  |
|  | Развитие физических качеств как единый процесс.  |     |  |
|  | Силовые способности и методика их совершенствования. Способы оценки силовых способностей.  |     |  |
|  | Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.   |     |  |
|  | Выносливость и методика её развития. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.   |     |  |
|  | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.   |     |  |
|  | Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.  |     |  |
| Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений.   |  |     |  |
| <p><b>Практические занятия</b><br/> <i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или</p> | 8  | 2-3 |  |

|   |  |    |     |
|---|--|----|-----|
|   | <p>снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.</p>   |    |     |
|   | <p><i>Развитие быстроты.</i><br/>Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.</p> |    | 2-3 |
| <p>Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</p> | <p><b>Компетенции: ОК 6; ОК 11;</b><br/><b>Знать:</b> методики и формы построения занятий ППФП.<br/><b>Уметь:</b> выполнять комплексы упражнений направленных на предупреждение профессиональных заболеваний.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.</p> <p><b>Практические занятия</b><br/>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.<br/>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений,</p>  | 12 |     |
|   |  | 6  | 2-3 |

|  |   |    |  |
|--|---|----|--|
|  | направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.<br>3.Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта  |    |  |
| Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки   | <b>Компетенции: ОК 10; ОК-11</b><br><b>Знать:</b> способы и методы овладения специальными двигательными умениями и навыками для успешного прохождения воинской службы.<br><b>Уметь:</b> владеть навыками преодоления препятствий; владеть техникой единоборств; уметь обращаться с оружием  | 16 |  |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  |    |  |
|  | Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашный бой, дзю-до. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами. |    |  |
| <b>Практические занятия</b><br><i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i><br>1. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре.<br>2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку. | 6   | 3  |  |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
|  | 3. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.   |    |   |
|  | <p><i>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</i></p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов и т.п.</p> <p>2. Упражнения в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты.</p> <p>3 Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. Борьба лёжа: переворачивание захватом рук на рычаг. Борьба стоя. Учебная схватка.</p> <p>5. Разучивание приемов, применяемых в дзю-до, каратэ-до, айкидо и др.</p>   |    | 3 |
|  | <p><i>Развитие умения обращаться с оружием.</i></p> <p>1. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений.</p> <p>2. Сборка, разборка автомата на время.</p> <p>3. Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный.</p>  |    | 3 |
|  | <p><b>зачет</b></p> <p>Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела и параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: для юношей - тест на владение умениями и навыками, необходимыми для прохождения воинской службы, для девушек - выполнение тестов на гибкость и координацию движений. Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками.</p> | 2  |   |
| <b>Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> |   | 30 |   |

|  |  |    |     |
|--|--|----|-----|
| Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | <p><b>Компетенции: ОК 3; ОК 6;</b><br/> <b>Знать:</b> влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.<br/> <b>Уметь:</b> выполнять индивидуальные комплексы аэробики; играть в спортивные игры и укреплять здоровье</p>  | 28 |     |
|  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p>  |    |     |
|  | <p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p>  |    |     |
|  | <p>Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др.</p>  |    |     |
|  | <p>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.</p>   |    |     |
|  | <p><b>Практические занятия</b><br/> <i>Аэробика.</i> Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднятие бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скуп. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.</p> | 14 | 2-3 |
|  | <p><i>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</i> Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Ациклические спортивные игры: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол.</p>   |    | 2-3 |
|  | <p><i>Атлетическая гимнастика.</i> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры.</p>   |    | 2-3 |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.   | 14 |   |
| Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков | <b>Компетенции: ОК 6; ОК 3</b><br><b>Знать:</b> спортивные технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков<br><b>Уметь:</b> танцевать; организовывать походы.   | 32 |   |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  |    |   |
|  | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады.  |    |   |
|  | <i>Спортивно-оздоровительный туризм.</i> Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.   |    |   |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры .<br>2. <i>Спортивные бальные танцы.</i> Европейская программа (стандарт): медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп. Латиноамериканская программа: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв. Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца. Разучивание танцевальных фигур и композиций. Музыкальное оформление.<br>3. Организация и проведение похода выходного дня. | 14 | 3 |
|  | Контрольная работа. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль овладения умениями и навыками: вариативная часть - составление и демонстрация комплексов упражнений для самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастикой, проведение разминки по одному из базовых видов спорта, участие в соревнованиях по виду спорта, тесты на проверку специальной подготовки. Зачет   | 2  |   |
|  |   |    |   |



**2.2.3. Четвертый курс** (22ч) 1 сем.

|  |  |                                 |                           |
|--|--|---------------------------------|---------------------------|
| <p>Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки</p>  | <p><b>Компетенции: ОК 11; ОК 6</b><br/> <b>Знать:</b> методические основы производственной физической культуры.<br/> <b>Уметь:</b> выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики; выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.</p>   | <p align="center">20</p>        |                           |
|  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>                 Методические основы производственной физической культуры. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.</p> <p><b>Практические занятия</b><br/>                 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.<br/>                 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.<br/>                 Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.</p> | <p align="center"><b>10</b></p> | <p align="center">2-3</p> |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/>                 Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>   | <p align="center">10</p>        |                           |
| <p>3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях</p> | <p><b>Компетенции: ОК 10</b><br/> <b>Знать:</b> Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии.<br/> <b>Уметь:</b> Владеть техникой единоборств, строевой и стрелковой подготовкой</p>  | <p align="center">24</p>        |                           |
|  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>                 Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.</p>  |                                 |                           |
|  | <p><b>Практические занятия</b><br/> <i>Проведение физической подготовки юношей.</i><br/> <i>Гимнастика и атлетическая подготовка.</i> Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей».</p>   | <p align="center"><b>10</b></p> | <p align="center">3</p>   |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
|  | <p><i>Приемы рукопашного боя.</i> Приемы нападения и защиты без оружия. Освобождение от захватов и обхватов нападающего. Обучение ударам: открытой ладонью с места и защита от них; открытой ладонью в движении и защита от них; локтями и коленями с места и защита от них. Обучение 4-х ударным комбинациям ударов руками и ногами и защита от них. Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами. Броски.</p> <p><i>Ускоренное передвижение и легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 1 км и 3 км. Челночный бег 10 x 10. Метание гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий.</p> <p><i>Стрелковая подготовка.</i> Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный. Выполнение упражнений. Стрельба по неподвижной мишени. Сборка, разборка автомата на время. Техника безопасности.</p>  |    |   |
|  | <p><i>Проведение физической подготовки девушек.</i> Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренажерах. Аэробика. Отработка простейших приемов самообороны. Подвижные и спортивные игры. Стрелковая подготовка: стрельба по неподвижной мишени.</p>  |    | 3 |
|  | <p><b>Зачет</b> по разделам (тестирование): Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: для юношей - тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации, для девушек - выполнение тестов на гибкость и координацию движений. Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками.</p> | 2  |   |
| <p><b>Раздел 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в</b></p> |   | 22 |   |

|   |   |           |          |
|---|---|-----------|----------|
| <b>обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>   |   |           |          |
| Тема 4.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни | <p><b>Компетенции: ОК 6; ОК 11</b><br/> <b>Знать:</b> Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности<br/> <b>Уметь:</b> владеть техникой подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, регби, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной лапты)</p>   | 44        |          |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |          |
|   | Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни. |           |          |
|   | <p><b>Практические занятия</b><br/> 1. Освоение простейших приемов психической саморегуляции.<br/> 2. Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования.<br/> 3. Использование на занятиях:<br/> - элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, регби, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной лапты);<br/> - элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, лыжи, гимнастика и др.<br/> - элементов новых видов: фитнес аэробика.</p>   | <b>20</b> | <b>3</b> |
|   | 4. Использование различных видов оздоровительной гимнастики. Слайд-аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, аква-аэробика, шейпинг и др. могут быть включены в программу учебной дисциплины «Физическая культура» в зависимости от кадрового потенциала,  |           | <b>3</b> |

|  |  |            |  |
|--|--|------------|--|
|  | необходимости выработки профессионально значимых физических качеств и возможностей материально-технической базы учебного заведения.<br>5. Комплексирование различных видов физкультурно-рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами в процессе физкультурно-рекреативной и туристской деятельности.   |            |  |
|  | <b>Зачет.</b> Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам.<br>Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов (учащихся): роста, массы тела, и параметров функционального состояния организма студентов (учащихся): артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.<br>Вариативная часть: Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками. Тестирование технической подготовки (баскетбол, волейбол, футбол). | <b>2</b>   |  |
|  | <b>При реализации ОПОП СПО с нормативным сроком освоения 3 года 10 месяцев обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>320</b> |  |
|  | в том числе:   |            |  |
|  | теоретические занятия  | 2          |  |
|  | практические занятия   | 154        |  |
|  | контрольные работы   | 4          |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <b>160</b> |  |
|  | <b>Итоговая аттестация</b>   | <b>12</b>  |  |

### **3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### ***Для занятий лыжным спортом:***

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М.: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>   | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Формы и методы оценки</i>   |
|--|---|--|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> | <p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> | <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> |
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>  | <p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>                                    | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>  |