Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.11.2022 17:19:01
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)

Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-проектной работе
Н.А. Попова
30 мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Уровень базового образования обучающихся:
Основное общее образование

Вид подготовки:
Базовый

Квалификация выпускника:
Менеджер по продажам

Профиль:
Социально-экономический

Форма обучения:
Очная

Челябинск 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 15 мая 2014 г. № 539.

Автор-составитель: Жарикова И.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин

Протокол № 10 от 30.05.2022 г.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин Н.А. Ходак

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины 4
3. Условия реализации учебной дисциплины 19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 21

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки специалиста среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена):

Учебная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла

1.2. Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания

Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	**ЛР 2**
Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	**ЛР 4**
Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	**ЛР 7**
Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	**ЛР 11**
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	**ЛР 12**

Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	**ЛР 18**
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**ЛР 27**
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	**ЛР 28**

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальная учебная нагрузка обучающегося - 236 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 118 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**236**	**68**	**72**	**68**	**28**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118**	**34**	**36**	**34**	**14**
в том числе:	-	-	-	-	-
лекционные занятия	4	2	-	2	-
практические занятия	114	32	36	32	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**118**	**34**	**36**	**34**	**14**
в том числе:	-	-	-	-	-
Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	30	10	8	8	4
Освоение физических упражнений различной направленности	28	6	8	10	4
Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	30	8	10	8	4
Ведение личного дневника самоконтроля, подготовка реферата	30	10	10	8	2
Промежуточная аттестация в форме		дифференцированный зачет	дифференцированный зачет	дифференцированный зачет	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения *	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
3 семестр				
Раздел 1. Теоретическая часть				
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Содержание учебного материала**	2	1	ОК 6. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.			
Раздел 2. Практическая часть				
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	**Содержание учебного материала**	4	2	ОК 6. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.			
Учебно-тренировочные занятия				
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	6	2, 3	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в			

	высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.			
	Самостоятельная работа студента	8		
	1 Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег)			
	2 Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
Тема 2.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	6	2, 3	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.			
	Самостоятельная работа студента	6		
	1 Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
Тема 2.4. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	8	2, 3	ОК 6. ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование.			
	Самостоятельная работа студента	6		
	1 Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			

Тема 2.5. Плавание	**Содержание учебного материала**	4	1, 2	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.			
	Самостоятельная работа студента	10		
	1 Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
	2 Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
Тема 2.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	**Содержание учебного материала**	4	2, 3	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. *Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.* Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. *Дыхательная гимнастика.* Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов).			

	Самостоятельная работа студента		4		
	1	Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
	2	Подготовка к дифференцированному зачету.			
4 семестр					
Раздел 2. Практическая часть					
Учебно-тренировочные занятия					
Тема 2.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		8	1, 2	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Разбор конкретных ситуаций. Выполнение контрольных упражнений.				
	Самостоятельная работа студента		6		
	1	Освоение физических упражнений различной направленности (лыжные прогулки)			
Тема 2.2. Гимнастика	**Содержание учебного материала**		4	2, 3	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.				
	Самостоятельная работа студента		8		
	1	Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
	2	Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			

Тема 2.3. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	8	2	ОК 6 ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу.			
	Самостоятельная работа студента	6		
	1 Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
Тема 2.4. Плавание	**Содержание учебного материала**	6	3	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Разбор конкретных ситуаций. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.			
	Самостоятельная работа студента	10		
	1 Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
	2 Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
Тема 2.5. Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала**	6	3	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12,
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон,			

Кроссовая подготовка	финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.			18, 27,28
	Самостоятельная работа студента	2		
	1 Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег)			
Тема 2.6. Виды спорта по выбору	**Содержание учебного материала**	4	3	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.			
	Самостоятельная работа студента	4		
	1 Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности 2 Подготовка к дифференцированному зачету.			
5 семестр				
Раздел 2. Практическая часть				
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	**Содержание учебного материала**	4	2	ОК 6. ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Написание и защита реферата. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.			

	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Выполнение контрольных упражнений (тестов).			
Учебно-тренировочные занятия				
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	6	2	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.			
	Самостоятельная работа студента	8		
	1 Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег)			
	2 Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
Тема 2.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	6	3	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.			
	Самостоятельная работа студента	4		
	1 Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом			

	направления будущей профессиональной деятельности			
Тема 2.4. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	8	2	ОК 6. ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование. *Футбол (для юношей)* Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Ролевая игра.			
	Самостоятельная работа студента	8		
	1 Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
Тема 2.5. Плавание	**Содержание учебного материала**	4	3	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.			

	Самостоятельная работа студента		8		
	1	Освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
	2	Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
Тема 2.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	**Содержание учебного материала**		6	3	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. *Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.* Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. *Дыхательная гимнастика.* Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение практического задания. Написание и защита реферата.				
	Самостоятельная работа студента		6		
	1	Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.			
	2	Подготовка к дифференцированному зачету.			
6 семестр					
Раздел 2. Практическая часть					
Учебно-тренировочные занятия					
Тема 2.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		2	1	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.				

	Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Разбор конкретных ситуаций. Выполнение контрольных упражнений.			
	Самостоятельная работа студента	2		
	1 Освоение физических упражнений различной направленности (лыжные прогулки)			
Тема 2.2. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	2	2	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.			
	Самостоятельная работа студента	2		
	1 Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
	2 Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
Тема 2.3. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	2	2	ОК 6. ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу. *Футбол (для юношей)* Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам			

	на площадках разных размеров. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра.			
	Самостоятельная работа студента	2		
	1 Освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
Тема 2.4. Плавание	**Содержание учебного материала**	2	3	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Разбор конкретных ситуаций. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.			
	Самостоятельная работа студента	4		
	1 Освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
	2 Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
Тема 2.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	2	3	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);			

		толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.			
		Самостоятельная работа студента	2		
	1	Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег)			
Тема 2.6. Виды спорта по выбору		**Содержание учебного материала**	4	3	ОК 8. ЛР-2,4,7,11,12, 18, 27,28
		Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.			
		Самостоятельная работа студента	2		
	1	Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
	2	Подготовка к дифференцированному зачету.			
		Всего:	**236**		

*Уровни освоения учебного материала:

1 уровень *- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);*

2 уровень *- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, по инструкции или под руководством);*

3 уровень *- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

2.3. Перечень примерных тем рефератов (докладов)

Студенты, имеющие хронические заболевания и освобожденные от практических занятий на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья составляют специальное медицинское отделение. Студенты специального медицинского отделения, а также пропустившие 50% занятий по уважительной причине, сдают зачет по теоретическому разделу в виде реферата.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.

30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Атлетическая гимнастика.
32. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
33. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
34. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
35. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
36. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура требует наличия спортивного комплекса.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.2 № 178-02).

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий для практичебских занятий, лабораторий, мастерских	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	Спортивный зал	*Материальное оснащение:* - Баскетбольные щиты-2 - Баскетбольные кольца -2 - Баскетбольные мячи - 30 - Скамейки большие - 6 - Скамейки маленькие -5 - Волейбольные стойки – 2 - Защита на волейбольные стойки -2 - Волейбольная сетка – 1 - Волейбольные мячи – 30 - Стойки для мячей -3 - Фитбол мячи – 20 - Обручи -20 - Скакалки маленькие – 20 - Скакалки большие - 20 - Защитные сетки на окна -2 - Защитные сетки на стены -2 - Гимнастическое бревно -1 - Гимнастический мост -1 - Акробатическая дорожка -1 - Гимнастические коврики – 40 - Спортивные маты -10 - Перекладина – 1 - Шведская стенка – 8 - Подвесные перекладины – 4 - Съемные подвесные перекладины – 4 - Ракетки для батминтона-20 - Воланы бадминтонные – 50 - Утяжелители – 10 пар - Насос – 1 - Короба для лыж – 10 - Эстафетные палочки – 10

		- Секундомер - 2 - Шкафы для огнетушителей -2 - Кубики для челночного бега -6 - Гимнастические палочки -20 - Медбол -82
2.	Бассейн	- Плавательный бассейн размером 25х12. (Трехступенчатая очистка воды: хлор, ультрафиолет, озоновая установка). - Наличие специальных помещений в бассейне: - душевые для девушек; - душевые для юношей; - сауна; - раздевалки для девушек; - раздевалки для юношей. - Оборудование: - Спасательная вышка– 1 - Спасательные круги — 3 - Магнитофон – 1 - Плавательные доски – 40 - Детские надувные круги - 25 - Нарукавники – 20 пар - Спасательные шесты - 2 - Пылесос – 1 - Лавки — 17 - Корзина для инвентаря – 4
3.	Тренажерный зал	- Тренажеры на различные группы мышц -2 - Тренажер старт-жим -1 - Скамья для отжима - 1 - Стойка для приседания со штангой- 2 - Гантели различной массы - 26 - Беговая дорожка - 1 - Зеркала - 4 - Маты - 4
4.	Стадион широкого профиля с полосой препятствий	Стадион широкого профиля с полосой препятствий площадью размером 2940 м^2 находится на территории института используется для занятий по физической культуре на открытом воздухе, проведения внеурочных занятий по спорту. Оснащение стадиона широкого профиля: 1. волейбольная площадка; 2. мини-футбольное поле; 3. беговая дорожка; 4. стационарная волейбольная стойка; 5. съемная волейбольная стойка; 6. ворота для мини-футбола и гандбола 7. полоса препятствий: - препятствие «Лабиринт»; - препятствие «Разрушенный мост»; - препятствие «Разрушенная лестница»; - препятствие «Стенка с двумя проломами»; - препятствие «Ров»; - одиночный окоп для стрельбы и метания гранат; - забор с наклонной доской. Зимой на территории открытого спортивного стадиона прокладывается лыжня, на которой в

		рамках занятий физической культурой проводится лыжная подготовка
5.	Библиотека Читальный зал	*Компьютерное и интерактивное оборудование:* АРМ библиотекарей - 7, АРМ для читателей - 3, принтер - 2,сканер - 1 *Материальное оснащение:* Стеллаж - 97, кафедра - 3,выставочный стеллаж - 7, каталожный шкаф - 4, рабочие столы, стулья. Каталожная система библиотеки - для обучения студентов умению пользоваться системой поиска литературы (карточная и электронная) Количество посадочных мест: 102

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины

Основная литература

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2017. — 493 с.. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9.
2. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Юрайт, 2018. — 191 с. —Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606.
3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E.

Дополнительная литература:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Юрайт, 2017. — 125 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9.
2. Лях, В.И. Физическая культура [Текст] 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений; базовый уровень / В.И.Лях. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2015. - 255 с. : ил.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС

Электронные образовательные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // [Электронный ресурс]: www.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование» // [Электронный ресурс]: www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России // [Электронный ресурс]: www.olympic.ru
4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации // [Электронный ресурс]: www.goup32441.narod. ru
5. ЭБС «ЮРАЙТ» [Электронный ресурс] – Режим доступа: Режим доступа: https://biblio-online.ru

3.3. Интерактивные формы проведения занятий

В целях реализации компетентностного подхода для обеспечения качественного образовательного процесса применяются формы проведения занятий:

Интерактивные формы проведения занятий (в часах)

Форма \ Вид	Лекции	Практические занятия	Всего
Ролевые игры	-	14	14
Разбор конкретных ситуаций	-	10	10
Итого интерактивных занятий	-	24	24 часа, 20,3% от аудиторной нагрузки

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения контрольных физических упражнений (тестов), а также выполнения обучающимися практических заданий, реферата.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Выполнение практических заданий, защита реферата Дифференцированный зачет