



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО
АКАДЕМИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

109129, г. Москва, ул. 11-я Текстильщиков, д. 7,
109518, г. Москва, ул. Саратовская, д. 31, тел: (495) 540-57-53
E-mail: info@misaoinst.ru www.misaoinst.ru

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «МИСАО»
Л.В. Астанина
«28» августа 2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 01273ad800a1afc0a94d66607dc4c16313

Владелец **Астанина Лариса Викторовна**

Действителен с 06.02.2023 по 06.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 40.02.03 Право и судебное администрирование

Квалификация выпускника: Специалист по судебному администрированию

Москва
2023

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 «Физическая культура» для специ-
альности среднего профессионального обра-
зования: 40.02.03. Право и судебное адми-
нистрирование.

Организация-разработчик:

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Москов-
ский институт современного академического образования»

РАЗРАБОТАН:

Рассмотрен и одобрен

Руководитель структурного подразделения Колледж _____ (Балкиева А.С.)

Содержание

1.	Общая характеристика рабочей программы дисциплины	4
2.	Структура и содержание дисциплины	5
3.	Условия реализации дисциплины	24
4.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	25

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Программа ориентирована на достижение следующих *целей*:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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;

обладать общими компетенциями, включающими в себя способность: ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	244
<i>Обязательная аудиторная нагрузка</i>	70
в том числе:	
Лабораторные и практические занятия	46
консультации	
<i>самостоятельная работа</i>	174
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированный зачет

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

Раздел, тема	1 семестр	Кол-во часов	Коды формируемых компетенций
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 10
	Лекции		
	Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.		
	Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.		
Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.			
	Практические занятия	6	
	1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.		
	2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.		
	3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физи-		

	<p>ческих упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</p> <p>5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.</p> <p>7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.</p> <p>8. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p> <p>9. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. 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>Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.</p>	14	ОК 10
<p>Тема 1.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лекции</p> <p>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p>	6	ОК 10

	<p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p>		
	<p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.</p>		
	<p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p>		
	<p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p>		
	<p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p>		
	<p>Практические занятия <i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного 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.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.</p>	5	ОК 10

	<p><i>Развитие быстроты.</i> 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. Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки.</p>		
	<p><i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры.</p> <p><i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажеров, предметов.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью</p>		

	<p>партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.</p>		
	<p><i>Спортивные игры: баскетбол или стрит-баскетбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p> <p><i>Волейбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры.</p> <p><i>Гандбол.</i> Ведение мяча. Передача и ловля мяча в тройках. Движение: скрестное; восьмеркой. Бросок из опорного положения при сопротивлении защитника. Броски по воротам. Игра в защите, нападении, двусторонняя.</p> <p><i>Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</i> Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.</p>		ОК 10

	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам.		
	<p><i>Настольный теннис.</i> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.</p> <p><i>Другие виды спортивных игр.</i> Бадминтон, теннис, хоккей и другие спортивные игры, а также перечисленные выше включаются в программу учебной дисциплины «Физическая культура» в зависимости от необходимости выработки профессионально значимых физических качеств и возможностей материально-технической базы учебного заведения. При изучении спортивных игр необходимо планировать выполнение и совершенствование основных технических и тактических приемов игры, изучение правил и проведение контрольных игр.</p>		ОК 10
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Развитие силы мышц тела: юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины); девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. Контроль развития координации движений. Акробатические упражнения - "мост", стойка на лопатках, кувырки; прыжок через коня; ходьба на носках по гимнастической скамейке (15 градусов), метание мяча. Вариативная часть: техника игры в баскетбол (количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд; 10 штрафных бросков; ведение мяча и бросок в движении); техника игры в волейбол (подача любым способом на точность в зоны 1,6,5; передача мяча двумя руками сверху не ниже 1 м; прием мяча снизу двумя руками с ударом в стену). <i>Контрольная работа</i></p>	14	
	2 семестр		
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			
Тема 1.3. Совершенствование	Содержание учебного материала	4	ОК 10

профессионально значимых двигательных умений и навыков	<p>Лекции</p> <p>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.</p> <p>Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.</p>	8	
Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лекции</p>	6	ОК 10
	<p>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.</p> <p>Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе.</p> <p>Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью</p>		

	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.		
	<p>Практические занятия <i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i> 1. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. 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. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.</p> <p>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.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.</p>	8	ОК 10
	<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>4. Разучивание приемов, применяемых в дзю-до, каратэ-до, айкидо и др.</p> <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>		

	3. Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный. Самостоятельная работа обучающихся	18	ОК 10
	Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких 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. <i>Контрольная работа</i>		
	3 семестр		
Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			ОК 10
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала Лекции Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	2	
	Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыха-		

	<p>тельная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.</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. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.</p>		
	<p>Практические занятия Физические упражнения в аэробном режиме. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Оздоровительное плавание или катание на лыжах. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий. Аэробика. 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, поднимание 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>	7	ОК 10

	<p>Самостоятельная работа обучающихся <i>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</i> Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости. Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол. Разучивание и совершенствование простейших психогимнастических упражнений.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика.</i> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки.</p> <p><i>Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.</i> Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма.</p>	10	
2.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение тем: 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. Спортизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в</p>	20	ОК 10

	<p>спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p>		
	<p><i>Спортивно-оздоровительный туризм.</i> Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание лагерь, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.</p>		ОК 10
	<p>1. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся). <i>Плавание: Упражнения на суше.</i> Обучение упражнениям для проведения разминки и самостоятельных занятий по развитию силовой выносливости и гибкости. <i>Упражнения в воде.</i> Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки). Обучение технике старта и поворота. Проведение обучающимися разминки.</p> <p>2. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по неолимпийским видам спорта (по выбору преподавателя и обучающихся). <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.</p> <p><i>Дартс.</i> Техника броска в дартсе. Отработка отдельных элементов: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием. Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра «Набор очков».</p> <p>3. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода. 4. Организация и проведение похода выходного дня. 5. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями трени-</p>	13	

	ровочной направленности. <i>Контрольная работа</i>		
4 семестр			
2.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала Лекции Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.	1	ОК 10
	Практические занятия 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.	10	
2.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Содержание учебного материала Лекции Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Методика проведения занятий в стрелковом тире любой модификации, включая электронный. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в	1	ОК 10

	экстремальных ситуациях.		
	<p>Практические занятия <i>Проведение физической подготовки юношей.</i> <i>Гимнастика и атлетическая подготовка.</i> Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног). Прыжок ноги врозь через козла в длину. Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Поднимание гири 24 кг. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей».</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 x10. 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>Соревнования по военно-прикладным видам спорта.</p>	7	ОК 10
	<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.</p> <p>Отработка простейших приемов самообороны. Подвижные и спортивные игры. Стрелковая подготовка: стрельба по неподвижной мишени.</p>	20	ОК 10
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение литературы по темам: Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Контроль качества теорети-</p>		

	<p>ческих знаний по изученным темам.</p> <p>Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких 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 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>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. <i>Контрольная работа</i></p>		
5 семестр			

<p>Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</p>			
<p>Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение тем: 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> <p>1.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 зависимо-</p>	30	ОК 10

	<p>сти от кадрового потенциала, необходимости выработки профессионально значимых физических качеств и возможностей материально-технической базы учебного заведения.</p> <p>2.Комплексирование различных видов физкультурно-рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами в процессе физкультурно-рекреативной и туристской деятельности.</p> <p>3.Тренировка на тренажерах.</p> <p>4.Тренировка мышц по принципу "снизу вверх", т.е. сначала мышцы ног, а в конце - мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняются в последнюю очередь. Растягивание мышц грудной клетки в пассивном режиме на тренажере для мышц спины. Тренировка мышц стопы и голени на тренажере для мышц ног. Тренировка внутренних и наружных мышц бедра на тренажере для отведения и приведения ноги в положении стоя. Тренировка мышц передней и задней поверхности бедра на тренажере для сгибания и разгибания ног. Тренировка всех мышц ног на велотренажере. Тренировка всех мышц тела на гребной тренажере. Тренировка мышц грудной клетки на тренажере для мышц грудной клетки. Тренировка мышц плеч на тренажере для толчка руками. Тренировка мышц плеч, мышц верхней части спины и грудной клетки на тренажере для мышц спины. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для мышц брюшного пресса. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для поднимания ног в положении упора. Тренировка на беговой дорожке.</p> <p>5.Подготовка и проведение соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>6.Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности.</p> <p>7.Формирование профессионально важных психических качеств профессиональной направленности средствами физической культуры</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Освоение простейших приемов психической саморегуляции.</p> <p>2. Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования.</p> <p>3. Использование на занятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, регби, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной лапты); - элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, 	7	ОК 10

	<p>лыжи, плавание, гимнастика и др.</p> <p>- элементов новых видов физкультурно-спортивной деятельности: фитнес аэробика.</p>		
6 семестр			
Тема 3.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение тем: Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам.</p> <p>Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких 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.</p> <p><i>Контрольная работа</i></p>	30	ОК 10
	<p>Практические занятия</p> <p>Разучивание комплексов упражнений и использование на занятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, регби, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной лапты); - элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, лыжи, плавание, гимнастика и др. - элементов новых видов физкультурно-спортивной деятельности: фитнес аэробика. <p>Выполнение приемов психической саморегуляции.</p>	9	
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет		
	Всего	244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия зала спортивных игр.

Спортивное оборудование: тренажерно-гимнастический комплекс (шведская стенка); велотренажер; беговая дорожка; эллиптический тренажер; тренажер для ног; тренажер силовой; коврик гимнастический; батут; стол; коврик; шкаф.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. Заведений, 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2020. – 336 с.
2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.
3. Общая физическая подготовка : оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО : методическое пособие : [16+] / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе [и др.]. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 28 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618231> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Дополнительные источники

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 304 с.

Интернет-ресурсы

1. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;- применять навыки профессионально-	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий

прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности.	
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основ здорового образа жизни; - способов самоконтроля за состоянием здоровья. 	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий</p>