



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Казанский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)**

---

Институт механизации и технического сервиса  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-  
воспитательной работе и  
молодежной политике, доцент  
\_\_\_\_\_ А.В. Дмитриев  
«\_16\_» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей

Форма обучения  
**очная**

Казань – 2024

Составитель:

ассистент

Должность, ученая степень, ученое звание

Кочнев Андрей Юрьевич

Ф.И.О.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «22» апреля 2024 года (протокол № 8)

Заведующий кафедрой:

к.с-х.н.

Должность, ученая степень, ученое звание

Мануров Ильгиз Минзагитович

Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса «24» апреля 2024 года (протокол № 8)

Председатель методической комиссии:

доцент, к.т.н.

Должность, ученая степень, ученое звание

Зиннатуллина Алсу Наилевна

Ф.И.О.

Согласовано:

Директор

Медведев Владимир Михайлович

Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 8 от «25» апреля 2024 года

## 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП СПО по направлению обучения 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура»:

Код индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<b>ОК-8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>1. Знать:</b> средства физической культуры и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> <p><b>2. Уметь:</b> использовать средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.</p>

## 2 Место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

## 3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Максимальная учебная нагрузка **280** академических часа.

Таблица 3.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий в часах

Вид учебных занятий	Очное обучение					Заочное обучение
	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	VII сем.	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b> в том числе:	32	34	32	28	12	-

- лекции, час	-	-	-	-	-	-
- лабораторные (практические) занятия, час	32	34	32	18	12	-
в том числе в виде практической подготовки (при наличии), час						-
- зачет, час	+	-	+	-	+	-
- дифзачет, час	-	+	-	+	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	4	4	6	6	8	-
в том числе:						
- подготовка к лабораторным (практическим) занятиям	-	-	-	-	-	-
- работа с тестами и вопросами для самоподготовки	-	-	-	-	-	-
- выполнение курсового проекта	-	-	-	-	-	-
- подготовка к зачету	-	-	-	-	-	-
- подготовка к экзамену	-	-	-	-	-	-
<b>Общая трудоемкость час, зач. ед.</b>	36	38	38	28	20	160

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Таблица 4.1 - Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№ темы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость							
		лекции		Практика		всего ауд. часов		самост. работа	
		оч но	заоч но	очн о	заочно	оч но	заоч но	очно	заоч но
1	Баскетбол, волейбол	-	-	58	-	58	-	10	-
2	Легкая атлетика, лыжная подготовка	-	-	72	-	72	-	4	-
3	Армрестлинг, гиревой спорт, тренажерка	-	-	-	-	-	-	10	-
4	Группа ОФП	-	-	30	-	30	-	4	-
5	Итого			160	-	160		28	-

Таблица 4.2 - Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Объем часов
<b>2 курс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
Тема 1. Введение	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Правило пользования спорт, инвентарем 3. Основные требования к студентам на занятиях физкультуры	2
Тема 2. Ходьба с заданиями	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. На носках руки «Вверх», «В стороны». 2. На пятках руки «За голову», «За спину». 3. Перекатом с пятки на носок. 4. На внутренней стороне стопы и на внешней стороне стопы. 5. Спортивная ходьба (Ногу на пятку, руки как при беге)	2
Тема 3. ОРУ в парах	Содержание учебного материала.	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Упражнение типа подтягивание. 2. Упражнение руки в сцеплении с партнером. 3. Упражнение с сопротивлениями. 4. Упражнение на координацию. 5. Упражнение на гибкость.	2
Тема 4. Бег из различных положений.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. По сигналу в упоре присев лицом. 2. По сигналу в упоре присев спиной. 3. По сигналу в упоре лежа головой вперед. 4. По сигналу в упоре лежа головой назад. 5. По сигналу лежа на спине, голова вперед. 6. По сигналу лежа на животе, голова вперед.	2
Тема 5. Бег 30 метров.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Команда «На старт», «Внимание», «Марш» 2. Работа рук, ног и туловища при беге. 3. Наклон туловища на финише.	2
Тема 6. Бег 60 метров.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Команда «На старт», «Внимание», «Марш». 2. Положение туловища в начальной стадии бега. 3. Наклон туловища на финише.	2
Тема 7. Бег 100 метров.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Команда «На старт», «Внимание», «Марш» 2. Работа рук, ног и туловища. 3. Наклон туловища на финише.	2
Тема 8. Челночный	Содержание учебного материала.	<b>2</b>

бег. 3x10 метров.	Практические занятия: 1. Касание ногой ограничения. 2. Работа рук, ног и туловища. 3. Финишная стадия при беге.	2
Тема 9. Эстафетный бег 4x100 метров.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Передача эстаф.палочки в указанном коридоре. 2. Правильная передача эстаф.палочки. 3. Движения выполнять только в указанном коридоре.	2
Тема 10. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Подводящие упражнения. 2. Одновременная работа рук. 3. Выполнить фазу полета.	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол и Баскетбол.</b>		<b>16</b>
Тема 11. Стойка волейболиста	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Высокая стойка, руки внизу. 2. Средняя стойка, на уровне груди. 3. Низкая стойка, руки внизу	2
Тема 12. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Согласованная работа рук и ног. 2. Принимать и передавать мяч только с помощью пальцев. 3. Выполнить задание от стены.	2
Тема 13. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Согласованная работа рук и ног. 2. Принимать мяч на прямые руки. 3. Выполнить задание от стены.	2
Тема 14. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Правильное положение рук и ног. 2. Правильное положение туловища. 3. Выполнить задание от стены.	2
Тема 15. Нижняя прямая подача.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Правильное положение рук и ног. 2. Выполнить задание в парах. 3. Выполнить подачу в определенную зону.	2
Тема 16. Нападающий удар из зоны 2 и 4.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Согласованная работа рук и ног. 2. Удар выполнять в наивысшей точке. 3. Согласованность всех членов команды.	2
Тема 17. Тренировочная игра	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия: 1. Двух сторонняя игра	2
Тема 18. Прием подачи	Содержание учебного материала	2
	1. Прием подачи мяча сверху двумя руками 2. Прием подачи мяча снизу двумя руками	2

Самостоятельна работа:	-	-
<b>Зачет</b>	-	-
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>
Тема 19. Совершенствование одновременно- бесшажный ход.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Согласованная работа рук. 2.Обеспечить скольжение.	2
Тема 20. Совершенствование Попеременно- двухшажный ход	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Обеспечить работу рук и ног. 2.Выполнить разноименную работу рук и ног	2
Тема 21. Совершенствование спуски с поворотами со склона.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Выполнить задание с горы. 2.Выполнить задание на поворотах. 3.Выполнить задание на скорости.	2
Тема 22. Совершенствование Спуски с торможениями.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Торможение упором. 2.Торможение плугом. 3. Торможение упором и плугом в парах.	2
Тема 23. Совершенствование коньковый ход	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Техника работы рук и ног. 2.Выполнить скольжение. 3. Выполнить имитацию конькового хода.	2
Тема 24. Лыжные гонки 5 км.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Прохождение дистанции классическим ходом. 2.Прохождение дистанции коньковым ходом. 3. Прохождение дистанции смешанным ходом.	2

<b>Раздел 4. Спортивная гимнастика</b>		<b>16</b>
Тема 25. Специальные упражнения гимнастики	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Построение и перестроение «Марш». 2. Повороты «На право», «Налево», «Кругом». 3. Согласованная работа рук и ног.	2
Тема 26. Акробатика. Кувырок вперед.	Содержание учебного раздела	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнить в парах. Страховка. 2. Выполнить фронтально. Страховка. 3. Выполнить в колоннах. Страховка.	2
Тема 27. Длинный кувырок вперед.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Зафиксировать фазу полета. 2. Обратит внимание на группировку. 3. Задание выполнять в парах, колоннах.	2
Тема 28. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнить в парах в группах. 2. Выполнять под муз.сопровождение. 3. Из ранее изученных элементов.	2
Тема 29. Перекладина. Подъем упор силой.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнить в парах. 2. Выполнять на низкой перекладине. 3. Выполнять на высокой перекладине с помощью.	2
Тема 30. Из размахивания соскок махом назад.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнять махи ногами в парах. 2. Упражнение выполнять по деталям. 3. Выполнять упражнение в целом. Страховка.	2
Тема 31. Из размахивания соскок махом назад.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнять маха ногами в парах. 2. Упражнение выполнять по деталям. 3. Выполнять упражнение в целом. Страховка.	2
Тема 32. Переворот в упор	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнять упражнение по деталям. 2. Выполнять упражнение на мышцы брюшного пресса. 3. Выполнять упражнение в целом. Страховка.	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол и баскетбол</b>		<b>10</b>
Тема 33. Бросок мяча по корзине. На 2 шага.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Практические занятия: 1. Обратит внимание на работу рук и ног. 2. Обратит внимание на захлестывание кистью. 3. Упражнение выполнять в движении.	4
Тема 34. Бросок мяча по корзине в прыжке.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Фаза прыжка вверх, только за тем бросок. 2. Согласование рук и ног. 3. Выполнять действие после введения. 4. Выполнить бросок в прыжке на скорости.	2



Самостоятельная работа обучающихся:	-	<b>4</b>
		4
<b>Дифференцированный зачет</b>	-	-
<b>Итого</b>	-	<b>74</b>

Таблица 4.3 - Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
3 – 4 курс

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические</b>	<b>Объем часов</b>
<b>3 -4 курс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>22</b>
Тема 1. Введение	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Правило пользования спорт, инвентарем 3. Основные требования к студентам на занятиях физкультуры	2
Тема 2. Спортивная ходьба с заданиями	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. На носках руки «Вверх», «В стороны». 2. На пятках руки «За голову», «За спину». 3. Перекатом с пятки на носок. 4. На внутренней стороне стопы и на внешней стороне стопы. 5. Спортивная ходьба (Ногу на пятку, руки как при беге)	2
Тема 3. Бег из различных положений.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. По сигналу в упоре присев лицом. 2. По сигналу в упоре присев спиной. 3. По сигналу в упоре лежа головой вперед. 4. По сигналу в упоре лежа головой назад. 5. По сигналу лежа на спине, голова вперед. 6. По сигналу лежа на животе, голова вперед.	2
Тема 4. Бег 30 метров.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Команда «На старт», «Внимание», «Марш» 2. Работа рук, ног и туловища при беге. 3. Наклон туловища на финише.	2
Тема 5. Бег 60 метров.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Практические занятия: 1. Команда «На старт», «Внимание», «Марш». 2. Положение туловища в начальной стадии бега. 3. Наклон туловища на финише.	4
Тема 6. Бег 100 метров.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Практические занятия: 1. Команда «На старт», «Внимание», «Марш» 2. Работа рук, ног и туловища. 3. Наклон туловища на финише.	4

Тема 7. Челночный бег. 3x10 метров.	Содержание учебного материала.	<b>4</b>
	Практические занятия: 1. Касание ногой ограничения. 2. Работа рук, ног и туловища. 3. Финишная стадия при беге.	4
Самостоятельная работа обучающихся	-	<b>2</b>
<b>Раздел 2. Спортивная гимнастика</b>		<b>14</b>
Тема 8. Специальные упражнения гимнастики.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Построение и перестроение «Марш». 2. Повороты «На право», «Налево», «Кругом». 3. Согласованная работа рук и ног.	2
Тема 9. Акробатика. Кувырок вперед.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Практические занятия: 1. Выполнить в парах. Страховка. 2. Выполнить фронтально. Страховка. 3. Выполнить в колоннах. Страховка.	4
Тема 10. Длинный кувырок вперед.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	1. Зафиксировать фазу полета. 2. Обратить внимание на группировку. 3. Задание выполнять в парах, колоннах.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Длинный кувырок вперед	2
Тема 11. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1. Выполнить в парах в группах. 2. Выполнять под муз.сопровождение. 3. Из ранее изученных элементов.	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол, Баскетбол, Футбол.</b>		<b>14</b>
Тема 12. Тренировочная игра по волейболу	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	1. Двухсторонняя игра.	4
Тема 13. Тренировочная игра по баскетболу.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	1. Двухсторонняя игра.	4
Тема 14. Тренировочная игра по футболу.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	1. Двухсторонняя игра.	4
Самостоятельная работа обучающихся	-	<b>2</b>
<b>Зачет</b>	-	-

<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>
Тема 15. Совершенствовани е односторонне- бесшажный ход.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Согласованная работа рук. 2.Обеспечить скольжение.	2
Тема 16. Совершенствовани е Попеременно- двухшажный ход	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Обеспечить работу рук и ног. 2.Выполнить разноименную работу рук и ног	2
Тема 17. Совершенствовани е спуски с поворотами со склона.	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия: 1.Выполнить задание с горы. 2.Выполнить задание на поворотах. 3.Выполнить задание на скорости.	2
Тема 18. Совершенствовани е Спуски с торможениями.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Практические занятия: 1.Торможение упором. 2.Торможение плугом. 3. Торможение упором и плугом в парах.	4
Тема 19. Совершенствовани е коньковый ход	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Практические занятия: 1.Техника работы рук и ног. 2.Выполнить скольжение. 3. Выполнить имитацию конькового хода.	4
Тема 20. Лыжные гонки 5 км.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Практические занятия: 1.Прохождение дистанции классическим ходом. 2.Прохождение дистанции коньковым ходом. 3. Прохождение дистанции смешанным ходом.	4
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол, Баскетбол, Футбол.</b>		<b>18</b>
Тема 21 Тренировочная игра по волейболу	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	1.Двухсторонняя игра.	4
Тема 22. Тренировочная игра по баскетболу.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	1.Двухсторонняя игра.	4
Тема 23. Тренировочная игра по футболу.	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	1.Двухсторонняя игра.	4
Самостоятельная работа обучающихся	-	<b>6</b>
<b>Дифференцирова нный зачет</b>	-	-
<b>Итого</b>	-	<b>86</b>

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2011.- 60 с.
2. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие / Хайруллин, О.П. Мартыянов, Ю.С. Ванюшин. - Изд-во типография «Вестфалика». - Казань: 2012. – 128 с.
3. Хайруллин, Р.Р, Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2015. – 80 с.
4. Хайруллин, Р.Р. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, А.Г. Яруллин. – Типография «Вестфалика». - Казань: 2015. – 59 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 35 с.
6. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2019.- 20 с.
7. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 с.

### **Примерная тематика рефератов.**

1. Значение физической культуры для жизнедеятельности человека.
2. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
3. Спорт как часть физической культуры.
4. Физическое совершенство личности.
5. Физическое воспитание студентов.
6. Физическое развитие и его значение для занятий спортом.
7. Функциональная подготовка и ее значение для студента.
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система организма.
10. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на сердечно-сосудистую систему.
11. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на дыхательную систему.
12. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на опорно-двигательный аппарат.
13. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающегося.
14. Возрастные изменения в организме студента при занятиях спортом.
15. Здоровый образ жизни студента.
16. Занятия спортом как одна из составляющих здорового образа жизни студента.
17. Закаливание как составляющая здорового образа жизни.
18. Вредные привычки и их влияние на организм студента.
19. Искоренение вредных привычек как залог успешной профессиональной деятельности.
20. Здоровое долголетие как важный фактор успешной профессиональной деятельности.
21. Здоровый стиль жизни студента как важный фактор успешной интеллектуальной деятельности.
22. Стресс и его причины во время учебной деятельности.
23. Психофизиологические основы интеллектуального труда.
24. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
25. Разминка при занятиях спортом.

26. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях спортом (предстартовое состояние, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», устойчивое состояние)
27. Утомление, его причины и способы устранения.
28. Восстановление и его средства.
29. Физиологическая характеристика развития мышечной силы.
30. Физиологическая характеристика развития быстроты.
31. Физиологическая характеристика развития выносливости.
32. Физиологическая характеристика развития гибкости и ловкости.
33. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
35. Самоконтроль за проведением самостоятельных занятий физическим упражнениями.
36. Гигиена при занятиях физическими упражнениями и спортом.
37. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
38. Занятия физическими упражнениями и спортом при различных отклонениях в состоянии здоровья студентов.

### **Курсовые работы не предусмотрены**

#### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Представлен в приложении в рабочей программе дисциплины «Физическая культура».

#### **7 Перечень рекомендованных учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

Бишаева А.А. «Физическая культура» 2019г.

Бородачева С.Е., Мезенцева В.А., Бочкарев А.Н. «Легкая атлетика, учебное пособие», Кинель, 2018г.

Бочкарева О.П., Мезенцева В.А., Бочкарев А.И. «Общеразвивающие упражнения для студентов основной медицинской группы», Кинель, РИЦ СГСХА, 2019г.

Бурухин С.Ф. «Методика обучения физической культуре, гимнастика», 3 издание, учебное пособие для СПО, Москва «Юрайт» 2018г.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. «Физическая культура и физическая подготовка» 2019 «Методика обучения физической культуре гимнастика» учебное пособие для СПО 3-е издание, исправленное и дополненное Москва «Юрайт» 2018

«Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2019. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Блинецкий, С.К. Рябинина

Физкультурно-спортивный конкурс «Готов к труду и обороне», учебно-методическое пособие, 2015г.

Дополнительные источники:

1. Интернет.

2. Журналы

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). <http://olympic.ware.com.ua/>

2. Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам. <http://badminton.hut.ru>

3. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>
4. Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm>
5. Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. <http://ball.r2.ru/>
6. Ранний старт. Задача сайта - доведение до самой широкой аудитории родителей, тренеров, врачей и профессиональных спортсменов обобщенной информации о методиках раннего спортивного старта и уже имеющегося в этой важной сфере жизни опыта. <http://kidsport.narod.ru/>
7. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. <http://sportlaws.infosport.ru>
8. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений. <http://lib.sportedu.ru>
10. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
11. Электронно-библиотечная система «Znanium com» <https://znanium.com>

### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 30 -60 м – мужчины, женщины; бег 500 м – женщины; бег 1000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из виса поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание туловища лёжа на полу - женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное медицинское отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат. Студенты специального группы выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы студентам, не выполнившим, отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при

существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы. Для студентов специальной группы выполнение зачетных требований по посещаемости и сдаче теоретического раздела имеет приоритетный характер. С учетом характера заболеваний для студентов также разработаны тесты по общефизической и профессионально-прикладной подготовке, методика оценки которых идентична с методикой, применяемой для студентов основного учебной группы.

Спортивная подготовка студентов всех учебных групп определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта.

В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам.

Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как средне арифметическая положительных оценок по трем показателям:

1. посещаемость;
2. теоретические и методические знания;
3. общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.
4. Участие в спортивных –массовых мероприятиях .

В процессе прохождения элективного курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по элективным курсам по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по элективным курсам по физической культуре в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

#### **Перечень методических указаний по дисциплине:**

1. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2011.- 60 с.
2. Ванюшин, М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография / М.Ю. Ванюшин.– Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век». - Казань: 2011. – 138 с.
3. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие / Хайруллин, О.П. Мартыянов, Ю.С. Ванюшин. - Изд-во типография «Вестфалика». - Казань: 2012. – 128 с.

4. Ванюшин, Ю.С. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография / Ю.С. Ванюшин, В.К. Петрова. – Изд-во Отечество. – Казань: 2014. – 142 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Отечество. – Казань: 2014. – 162 с.
6. Хайруллин, Р.Р, Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2015. – 80 с.
7. Хайруллин, Р.Р. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, А.Г. Яруллин. – Типография «Вестфалика». - Казань: 2015. – 59 с.
8. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2019.- 20 с.
9. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуры и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 с.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При проведении физической культуры использование информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем **не предусмотрено**.

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническое обеспечение, оборудование помещений в соответствии с государственными и местными нормами и требованиями, в том числе в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, федеральными государственными требованиями, образовательными стандартами и требованиями, установленными образовательными организациями высшего образования, в каждом из мест осуществления образовательной деятельности, необходимых для осуществления образовательной деятельности по образовательным программам.

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки, научной специальности (для профессионального образования), подвида дополнительного образования	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, номер такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	Документ - основание возникновения права (реквизиты и сроки действия)	Реквизиты заключения Государственной инспекции безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации о соответствии учебноматериальной базы установленным требованиям (при наличии образовательных программ подготовки водителей автотранспортных средств)
1	2	3	4	5	6	7



1	Профессиональное образование, среднее профессиональное образование, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)					
1	Предметы, курсы, дисциплины (модули):					
1.1	УД.01.05 Физическая культура	<p>Спортивный комплекс Спортивный зал, раздевалки, оборудованные душевыми и санузлами, служебные помещения, зрительские трибуны. Оборудование: Баскетбольные стойки – 2 шт.; ворота для мини футбола – 2 шт.; шведская стенка – 2 шт.; игровые мячи; электронное табло.</p>	420011, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Луиса Гареева, д.80, Спортивный комплекс, г. А, Спортивный зал этаж 1, помещение №74)	Оперативное управление	Свидетельство о государственной регистрации права, выдано Управлением федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии по Республике Татарстан от 19.07.2012 г., серия 16-АК 621101, срок действия – бессрочно	-
		<p>Стадион Соревновательное регбийное поле с искусственным травяным покрытием. Оборудование: регбийные ворота – 2 шт. Тренировочное регбийное поле с искусственным травяным покрытием. Оборудование: регбийные ворота – 2 шт.; футбольные ворота – 2 шт. Тренажерный зал. Оборудование: тренажер для мышц груди; тренажер баттерфляй задняя дельта; тренажер приведение – отведение ног сидя; тренажер для мышц разгибателей бедра; тренажер блок для мышц спины; тренажер тяга горизонтальная; тренажер жим вверх; стойка смирта; стойка для гантелей на 12 пар; гантели 12 пар (1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 10; 12,5; 15; 17,5; 20 кг); силовая скамья под штангу со стойкой для дисков; тренажер жим ногами; тренажер кроссовер регулируемый; комбинированный станок стойка, брусья, пресс; скамья скотта; штанга W с ушками; штанга олимпийская с замками – 2 шт; диски для штанг 28 шт. (по 4 шт.: 1,25 кг; 2,5 кг; 5 кг; 10 кг; 15 кг; 20 кг; 25 кг).</p>	420011, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Луиса Гареева, д.76, г. А, Стадион (2 этаж помещение №28)	Оперативное управление	Свидетельство о государственной регистрации права, выдано Управлением федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии по Республике Татарстан от 13.07.2012 г., серия 16-АК 356, срок действия – бессрочно	-