Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Захаров Владимир Юрьевич
Должность: Директор института УфИПС - филиала СамГУПС
Дата подписания: 25.07.2023 14:33:18
Уникальный программный ключ:
9a6fb3babcfcb2a2cb37f23b74c07e61f4961c9a3222506cb63dd53ae2ce5327

Приложение № 9.3.19.
к ППССЗ по специальности 23.02.06
Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Базовая подготовка
среднего профессионального образования

Год начала подготовки 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

2. Структура и содержание учебной дисциплины

3. Условия реализации учебной дисциплины

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

5. Перечень используемых методов

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных (базовая подготовка)

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура обучающийся должен:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности **ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях **ОК 06** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений,	**У.1**−использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	**З.1**− роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; **З.2**− основы здорового образа жизни;

применять стандарты антикоррупционного поведения **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		

1.3.2 В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	**ЛР 9**
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	**ЛР 19**
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	**ЛР 21**
Приобретение навыков общения и самоуправления.	**ЛР 22**

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

уметь:

- Выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100м;
  - бег: юноши — 3км, девушки — 2км (без учета времени);

– плавание — 50м (без учета времени);
бег на лыжах: юноши — 3км, девушки — 2км (без учета времени).

знать:

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура в соответствии с учебным планом:

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов из расчета 2 часа в неделю на весь период обучения по ППСЗ;

- самостоятельной работы студента - 168 часов из расчета 2 часа в неделю на весь период обучения по ППСЗ за счет внеаудиторных занятий в спортивных секциях филиала и (или) спортивных клубах г. Саратова (сп. 7.9 ФГОС СПО).

Самостоятельная работа в секциях филиала проводится во внеурочное время, за сеткой основного расписания. Перечень и расписание работы кружков доводится до сведения студентов не позднее 1 сентября текущего учебного года.

Списки участников секций формируются руководителями секций под руководством руководителя физического воспитания. Так же учитываются студенты – участники городских спортивных кружков, секций и клубов.

2 курс максимальная нагрузка 144 часа, обязательная 72 часа, самостоятельная 72 часа.

3 курс максимальная нагрузка 128 часов, обязательная 64 часов, самостоятельная 64 часов.

4 курс максимальная нагрузка 64 часов, обязательная 32 часов, самостоятельная 32 часов.

1.5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

Виды, перечень и содержание внеаудиторной самостоятельной работы установлены преподавателем самостоятельно с учетом мнения студентов.

Объем времени, запланированный на каждый из видов внеаудиторной самостоятельной работы соответствует ее трудоемкости.

Для выполнения студентами запланированных видов внеаудиторной самостоятельной работы имеется следующее учебно – методическое обеспечение:

1. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (общие рекомендации).
2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: настольный теннис).
3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: футбол).

4. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: волейбол).
5. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: баскетбол).
6. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: атлетическая гимнастика).

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*336*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*168*
в том числе:	
Практическое обучение (практические занятия)	*164/2*
лекции	*2*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*168*
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы проводится в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
В соответствии с учебным планом видом промежуточной аттестации по итогам 3, 5 и 7 семестра является «зачёт». Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 3, 5 и 7 семестр выставляется по приросту к исходным показателям**.** Для этого организуется тестирование в контрольных точках*:* На входе – начало учебного года; В конце 3, 5 и 7 семестра. Промежуточная аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура в 4, 6 и 8 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 4, 6 и 8 семестра).	

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (заочное отделение)

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*336*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*336*
в том числе:	
Практическое обучение (практические занятия)	
обзорные установочные лекции	*2*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*334*
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы проводится в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2 курс *3 семестр*

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.**	**Объем часов**	**Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**2лекция+2ср**	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры**.**	**Содержание учебного материала** Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления**,** как явления культуры**.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. **Практическое занятие №1*:*** Основы здорового образа жизни. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2 лекция 2ср	ОК 02,03,06,08 У.1, З.1,2 ЛР 9, 19

Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**26об+26ср**	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала** Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка – высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100м, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м(юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	**8об+8ср**	ОК 02, 08 У.1, З.2 Л 19,22
	Практическое занятие №2 Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №3 Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на 100 м. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №4 Кроссовый бег. Бег на различных участках. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №5 Контрольный урок: 500 м. девушки, 1000 м. юноши. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	

Тема 2.2 Баскетбол	**Содержание учебного материала** Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком), вырывание и выбивание(приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра по правилам.	**8об+8ср**	ОК 02, 08 У.1, З.2 Л21,22
	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №8 Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №9 Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала** Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирями, со штангой. Техника безопасности на занятиях.	**8об+8ср**	ОК 02, 08 У.1, З.2 Л 19,22
	Практическое занятие №10 Упражнения на тренажерах.Техника безопасности**.** **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 3ср	
	Практическое занятие №11 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №12 Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 3ср	
	Практическое занятие №13 Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №14 Зачет. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	**2об** **2ср**	ОК 08 У.1, З.1,2 ЛР 9, 19

	Всего за 3 семестр: максимальная нагрузка **обязательная нагрузка** **практические занятия** **теоретические занятия** **самостоятельная работа**	56 28 26 2 28	

28
2

4 семестр

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**44об+44ср**	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала** Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, упорство в достижении цели. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок- распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5км(девушки) и до 8км(юноши). Основные элементы тактики лыжных гнок. Техника безопасности.	**4об+4ср**	ОК ОК 02, 08 У.1, З.2 Л 19,22
	Практическое занятие №15 Техника ходьбы на лыжах. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, попеременный. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №16 Ходьба без лыжных палок. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	

Тема 2.2 Волейбол	**Содержание учебного материала** Исходные положения(стойки). Перемещения, передачи, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжение, блокирование, тактика защиты и нападения. Првила игры. Техника безопасности. Игра по правилам.	**18об+18ср**	ОК 02, 08 У.1, З.2 Л21,22
	Практическое занятие №17 Техника безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. Учебная игра. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №18 Техника игры в нападении. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Учебная игра. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №19 Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Учебная игра. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №20 Контрольный урок. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.). Учебная игра. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №21 Тактика игры в защите. Расстановка игроков при игре в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам	2об 2ср	

	спорта		
	Практическое занятие №22 Тактика игры в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №23 Тактика игры в нападении. Выбор места игрокам для получения мяча. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	2об 2ср	
	Практическое занятие №24 Тактика игры в нападении. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №25 Контрольный урок. Подача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любым способом . **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
Тема 2.4 Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала** На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп - воспитание силовых способностей в ходе занятий - вопитание силовой выносливости в процессе занятий - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому материалу.	**14об+14ср**	

	Практическое занятие №26 Выполнение построений, перестроений. Различные виды ходьбы, бега. Упражнения на силу. Подвижные игры. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	ОК 02,03,08 У.1, З.2 Л 19,22
	Практическое занятие №27 Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №28 **ОРУ с предметами..Подвижные игры.** **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №29 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения на силу. Подвижные игры. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №30 Контрольный урок. Тест на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №31 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №32 Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.	2об	

	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
Тема 2.2 Футбол	**Содержание учебного материала** Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты и нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.Игра по правилам.	**6об+6ср**	ОК 02, 08 У.1, З.2 Л21,22
	Практическое занятие №33 Техника игры в нападении. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №34 Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №35 Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №36 Дифференцированный зачет. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	**2об** 2ср	ОК 08 У.1, З.1,2 ЛР 9, 19
	Всего за 4 семестр: максимальная нагрузка **обязательная нагрузка** **практические занятия** **самостоятельная работа**	*88* *44* *44* *44*	

3 курс ***5семестр***

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**30об+30ср**	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала** Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка – высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100м, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м(юноши)	**8об+8ср**	ОК 02, 08 У.1, З.2 Л 19,22
	Практическое занятие №1 Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №2 Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение.	2об 2ср	

	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		
	Практическое занятие №3 Бег на пересеченной местности. Юноши 3000м. Девушки 2000м. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №4 Контрольный урок. Бег на выносливость без учета времени. Юноши 5000м. Девушки 3000м. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
Тема 2.2 Баскетбол	**Содержание учебного материала** Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком), вырывание и выбивание(приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра по правилам.	**8об+8ср**	ОК 02, 08 У.1, З.2 Л21,22
	Практическое занятие №5 Техника игры в нападении: бег с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача мяча в движении. Броски в корзину: ведение два шага бросок. Бросок мяча со штрафной линии. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	

	Практическое занятие №6 Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом: перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №7 Тактика игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №8 Тактика игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
Тема2.3 Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала** Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирями, со штангой. Техника безопасности на занятиях.	**8об+8ср**	ОК 02, 08 У.1, З.2 Л 19,22
	Практическое занятие №9 Техника выполнения упражнений на тренажёрах. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	

	Практическое занятие №10 Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №11 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №12 Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
Тема 2.6 Настольный теннис	**Содержание учебного материала** Основы техники тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счете из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Технические приемы- подача, подрезка, срезка, накат,подставка,топ-спин,топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной игры. Двухсторонняя игра.	**4об+4ср**	ОК 02, 08 У.1, З.2 Л 19,22
	Практическое занятие №13 Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Двусторонняя игра. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		

	Практическое занятие №14 Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счете из одной, трех партий **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		
	Практическое занятие №15 Зачет **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	ОК 08 У.1, З.1,2 ЛР 9, 19
	Всего за 5 семестр: максимальная нагрузка **обязательная нагрузка** **практические занятия** **самостоятельная работа**	**60** **30** **30** **30**	

6 семестр

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**34об+34ср**	
Тема 2.1 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**2об+2ср**	ОК 02,03,06,08 У.1, З.2 Л 19,22
	Практическое занятие №16 Техника передвижения на лыжах: Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Техника подъемов: лесенкой, елочкой. Техника спусков: в основной, высокой.и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, на параллельных лыжах. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
Тема 2.2 Волейбол	**Содержание учебного материала**	**8об+8ср**	ОК 02, 08 У.1,
	Практическое занятие №17 Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №18 Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подача: верхняя прямая и нижняя прямая по зонам. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	

	Практическое занятие №19 Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	З.2 Л21,22
	Практическое занятие №20 Контрольный урок. Подача мяча. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**8об+8ср**	ОК 02, 08 У.1, З.2 Л 19,22
	Практическое занятие №21 Техника выполнения упражнений на тренажёрах. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №22 Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №23 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №24 Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	

Тема 2.4 Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**8об+8ср**	ОК 02, 03, 08 У.1, З.2 Л 19,22
	Практическое занятие №25 Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №26 Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №27 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Подвижные игры. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №28 Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
Тема 2.2 Футбол	**Содержание учебного материала**	**4об+4ср**	ОК 02, 08 У.1, З.2 Л21,22
	Практическое занятие №29 Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	

	Практическое занятие №29 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
Тема 3.1 Военно-прикладная физическая подготовка **(**ВПФП**)**	**Содержание учебного материала**	**2об+2ср**	ОК 02, 08 У1 З.2 ЛР 21,22
	Практическое занятие №31 Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Преодоление полосы препятствий на время. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №32 Дифференцированный зачет**.** **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	**2об** **2ср**	ОК 08 У.1, З.1,2 ЛР 9, 19
	Всего за 6 семестр: максимальная нагрузка **обязательная нагрузка** **практические занятия** **самостоятельная работа**	**68** **34** **34** **34**	

4 курс ***7семестр***

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**6об+6ср**	
Тема 2.2 Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**6об+6ср**	ОК 02, 08 У.1, З.2 Л21,22
	Практическое занятие №1 Тактика и техника игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	

	Практическое занятие №2 Тактика и техника игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №3 Зачет. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Всего за 7 семестр: максимальная нагрузка **обязательная нагрузка** **практические занятия** **самостоятельная работа**	**12** **6** **6** **6**	

6

8 семестр

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		*26*	
Тема 2.2 Волейбол	**Содержание учебного материала**	**14об+14ср**	ОК 02,08 У.1, З.2 Л21,22
	Практическое занятие №4 Техника игры в защите. Блокирование. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам	*2*2об 2ср	

	спорта		
	Практическое занятие №5 Контрольный урок. Подача мяча (верхняя, нижняя). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие № 6 Т актика игры в защите. Различные варианты схем защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие № 7 Контрольный урок. Тактика игры в волейболе. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №8 Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 3). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №9 Тактика игры в нападении. Различные варианты схем нападения. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №10 Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.	2об	

	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**8об+8ср**	ОК 02,08 У.1, З.2 Л 19,22
	Практическое занятие №11 Выполнение упражнений на тренажёрах для развития силы. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2*2*об 2ср	
	Практическое занятие №12 Развитие силовой выносливости при работе на тренажерах и с отягощениями. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №13 Развитие силы в упражнениях с отягощениями. Контрольный урок. Тест по подтягиванию. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №14 Контрольный урок. Тест на упражнения мышц брюшного пресса. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка **(**ППФП**)**	**Содержание учебного материала**	**2об+2ср**	ОК 02,03,08 У1 З.2 ЛР 21,22
	Практическое занятие №15 Техника подъёма на скалодром. Техника страховки. Соревнования внутри группы. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	

	Практическое занятие №16 Дифференцированный зачет. **Самостоятельная работа обучающихся** Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	ОК 08 У.1, З.1,2 ЛР 9, 19
	Всего за 8 семестр: максимальная нагрузка **обязательная нагрузка** **практические занятия** **самостоятельная работа**	**52** **26** **26** **26**	

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (заочное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**2об**	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры**.** Здоровый образ жизни**.**	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления**,** как явления культуры**.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.	**2об**	ОК 02,03,08 У.1, З.1,2 ЛР 9, 19

	Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**334ср**	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		ОК 02,03,08 У.1, З.2 Л 19,22
	Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование. Прыжки в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места. Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	**74ср**	

Тема 2.2 Спортивные игры	Содержание учебного материала		ОК 02,08 У.1, З.2 Л21,22
	Волейбол. Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Выпады в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Тактика игры. Выбор места игрокам для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований. Тактика судейства в учебных и командных играх. Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину. Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических систем в нападении. Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двухсторонняя игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Настольный теннис. Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.		

	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	**152ср**	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 02,08 У.1, З.2 Л 19,22
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	**48ср**	

Тема 2.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Правила пользования лыжным инвентарем. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Специальные и подводящие упражнения. Имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой на месте и в движении. Техника передвижения на лыжах: переменный 2-шажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Техника подъемов: скользящим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой. Техника спусков: лесенкой, в основной, высокой.и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах		ОК 02,08 У.1, З.2 Л 19,22
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	**20ср**	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка **(**ППФП**)**	Содержание учебного материала		ОК 02,03,08 У1 З.2 ЛР 21,22
	Скалолазание развивает сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно). Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение).		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	**28ср**	
Тема 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка **(**ВПФП**)**	Содержание учебного материала		ОК 02, 06, 08 У1 З.2 ЛР 21,22
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.		
	1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	**12ср**	
	Всего: максимальная нагрузка **обязательная нагрузка** **обзорные, установочные занятия** **самостоятельная работа**	**336** **336** **2** **334**	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Материально-техническое обеспечение

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура реализуется: в тренажёрном зале, в спортивном зале№2, спортивном зале№3, стадион широкого профиля.

Оборудование тренажёрного зала:

1. Стол рабочий – 1шт.
2. Стул – 2 шт.
3. Беговая дорожка JKEXER JK 7300 – 2 шт.
4. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.
5. Велотренажер JKEXER 3920 – 2 шт.
6. Велоэллипсоид PROTEUS EEC 3088 – 2 шт.
7. Гантельный ряд (2 стойки – 6 пар, 2 стойки– 10 пар).
8. Голень машина (сидя) – 1 шт.
9. Скамейка регулируемая 0-80 – 2 шт.
10. Робот для настольного тенниса Donic robopong 2040 – 1 шт.
11. Стойка для штанг (для набора из 5 штук) – 1 шт.
12. Стол для настольного тенниса – 3 шт.
13. Тренажёр блочная рама (кроссовер) – 1 шт.
14. Тренажёр для мышц разгибателей бедра, сидя – 1 шт.
15. Тренажёр профессиональный для пресса – 1 шт.
16. Тренажёр для ягодичных мышц – 1 шт.
17. Штанга тренировочная – 3 шт.
18. Гриф изогнутый – 2 шт.
19. Зеркало – 3 шт.
20. Ракетка для настольного тенниса – 10 шт.
21. Мяч для настольного тенниса – 20 шт.
22. Скамейка – 5 шт.
23. Шведская стенка – 4 шт.
24. Турник – 2 шт.
25. Маты – 10 шт.
26. Обручи – 4 шт.

Оборудование спортивного зала №2:

1. Баскетбольные мячи – 10 шт.
2. Волейбольные мячи – 10 шт.
3. Щиты баскетбольные – 2 шт.
4. Корзины баскетбольные – 2 шт.
5. Сетки баскетбольные – 2 шт.
6. Сетка волейбольная – 1 шт.
7. Стойки волейбольные – 2 шт.
8. Антенны волейбольные – 2 шт.
9. Скамейки – 8 шт.

Оборудование спортивного зала №3:

1. Мячи баскетбольные – 4 шт.
2. Мячи волейбольные – 10 шт.
3. Мячи футбольные – 10 шт.
4. Щиты баскетбольные – 2 шт.
5. Корзины баскетбольные – 2 шт.
6. Сетки баскетбольные – 2 шт.
7. Сетка волейбольная – 1 шт.
8. Стойки волейбольные – 2 шт.
9. Антенны волейбольные – 2 шт.
10. Скамейки – 6 шт.
11. Ворота футбольные – 2 шт.
12. Скалодром – 1 шт.

Площадка с полосой препятствия:

1. Полоса препятствий.
2. Мини футбольная площадка.
3. Сектор для прыжков в длину с места.
4. Сектор для бега на короткие дистанции.

Технические средства обучения:

1. Компьютер.
2. Фотоаппарат.
3. Видеокамера.
4. Принтер.
5. Телевизор.

3.2 Информационное обеспечение обучения:

3.2.1 Основные источники:

Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: https://book.ru/book/919382

3.2.2 Дополнительные источники:

Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: https://book.ru/book/926242

Интернет – ресурсы:

Спорт для всех http://ru-sports.com/sports Спортивные дисциплины.

Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/ Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.

Периодические издания:

Вестник СамГУПС

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. - Режим доступа: http://mindload.ru/

2. СПС «Консультант Плюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU- Режим доступа: https://elibrary.ru/
4. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: https://umczdt.ru/
5. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: https://e.lanbook.com/
6. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: https://www.book.ru/
7. ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: https://urait.ru/

Дистанционное обучение осуществляется посредством образовательных платформ:

1. ZOOM.RU

2. Moodle (сайт СТЖТ, ИОС.) Режим доступа: https://sdo.stgt.site/

3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения

.

Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области
http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/ Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.

3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура осуществляется в соответствии с учебным планом.

Видом промежуточной аттестации по итогам 3, 5 и 7 семестра является «зачёт».

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся за 3, 5 и 7 семестр выставляется по приросту к исходным показателям**.**

Для этого организуется тестирование в контрольных точках*:*

На входе – начало учебного года;

В конце 3, 5 и 7 семестра.

Итоговая аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура в 4, 6 и 8 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 4, 6 и 8 семестра).

Критерием успешности освоения учебного материала обучающегося является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**	**Наименование тем**
Умения, знания	***ЛР***	***ОК***		
	Раздел I **Научно-методические основы формирования физической культуры личности**			
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. *Знать:* - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового	ЛР 9 ЛР 19	Ок 2 Ок 3 Ок 6 Ок 8	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.	Общекультурное и социальное значение физической культуры**.** Здоровый образ жизни**.**

	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Умения, знания	***ЛР***	***ОК***		
образа жизни.				

	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
	Умения, знания	***ЛР*** / ***ОК***		
	Раздел II **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**			
	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполненять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым вида *Знать*: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ЛР 19 ЛР 22 Ок 2 Ок 3 Ок6 Ок 8	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину. Контрольный тест. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.	Лёгкая атлетика
		ЛР 19 ЛР 22	Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.	Атлетическая гимнастика
		ЛР 21 ЛР 22	Оценка техники базовых элементов: броски в кольцо, ведение 2 шага бросок. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	Баскетбол

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)			Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Умения, знания	*ЛР*	*ОК*		
	ЛР 19 ЛР 22		Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	Лыжная подготовка
	ЛР 21 ЛР 22		Оценка техники базовых элементов: Верхняя передача, подача мяча. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	Волейбол
	ЛР 19 ЛР 22		Контрольные тесты.	Общая физическая подготовка
	ЛР 19 ЛР 22		Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе.	Настольный теннис
	ЛР 19 ЛР 22		Контрольный тест.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
	ЛР 21 ЛР 22		Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	Футбол

	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Умения, знания	*ЛР*	*ОК*		
	ЛР 19 ЛР 22		Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической.	Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В 3, 5 И 7 СЕМЕСТРЕ

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)
1	Прыжки в длину с места, см
2	Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Вид упражнения	Оценка	юноши			девушки		
			2 курс	3 курс	4 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Бег 100 м. (сек.)	5 4 3	13,9 14,5 15,0	13,5 14,1 14,8	13,3 13,9 14,5	16,7 17,7 18,7	16,3 17,3 18,3	16,0 17,0 18,0
2	Кросс 500 м. дев. 1000м. юн. (мин. сек.)	5 4 3	3,40 3,55 4,20	3,30 3,45 4,15	3,20 3,40 4,00	1,57 2,12 2,25	1,54 2,10 2,20	1,52 2,00 2,15
3	Кросс 2000 м. дев. 3000 м. юн. (мин. сек.)	5 4 3	13,30 14,30 15,30	13,00 14,00 15,00	12,30 13,30 14,30	11,00 11,40 12,20	10,40 11,20 12,10	10,30 11,10 12,00
4	Прыжок в длину с места (см.)	5 4 3	235 220 205	242 230 210	250 235 215	178 165 150	183 170 152	180 168 151
5	Отжимание кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки)	5 4 3	40 33 25	45 37 28	48 40 30	22 18 14	24 19 15	25 21 16
6	Упражнение на мышцы брюш-ного пресса (юн. за 1 мин., дев. за 30 с. кол-во раз)	5 4 3	45 38 33	48 42 36	50 44 38	22 18 16	24 20 18	26 22 20
7	Подтягивание: кол-во раз	5 4 3	12 10 8	14 12 9	15 13 10	24 20 16	28 24 20	32 28 24

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Волейбол

2 курс

1. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.) – количество передач каждый.

Юноши	Девушки
«5» – 16-20 передач	«5» – 12-15 передач
«4» - 11-15 передач	«4» – 8-11 передач
«3» – 1-2 передач	«3» – 5-7 передач

2. Подача мяча. Юноши - сверху; девушки любым способом.

Юноши	Девушки
«5» – 5 из 5	«5» – 4-5 из 5
«4» - 3-4 из 5	«4» – 2-3 из 5
«3» – 1-2 из 5	«3» – 1 из 5

3-4 курс

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой; уметь выполнять нападающие удары и блокирование;

Баскетбол

2 курс

1. Ведение мяча с 2-х шажным ритмом и броском по кольцу (10 попыток – 5 справа +5 слева)

«5» – 6 попаданий и более

«4»- 4-5 попаданий

«3» – 2-3 попаданий

2. Броски со штрафной линии (10 бросков)

юноши – «5» – 60%; «4» – 40%; «3» – 20%

девушки – «5» – 50%; «4» – 30%; «3» –10%

3-4 курс

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре взаимодействие с партнерами по команде.

Футбол

1. Иметь элементарные навыки судейства.
2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре своё взаимодействие с командой.

Настольный теннис

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать технику базовых элементов в настольном теннисе.

3. Продемонстрировать парную игру.

5 Перечень используемых методов обучения:

5.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).