

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Пензе  
Дата подписания: 16.11.2023 10:41:36  
Уникальный программный ключ:  
98fd15750393b14b837b6336369ff46764a01e8ae27bb7c6fb7394f99821e0ad

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 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 дорог (вагоны) (на базе основного общего образования) (базовая подготовка)

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ. 05 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:

*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 образа жизни.

**1.3.2.** В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 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).

## **1.6 Перечень используемых методов обучения:**

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

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

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

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
Практическое обучение (практические занятия)	166
лекции	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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.	
<p>В соответствии с учебным планом видом промежуточной аттестации по итогам 3, 5 и 7 семестра является «зачёт».</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 3, 5 и 7 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года;</p> <p>В конце 3, 5 и 7 семестра.</p> <p>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).</p>	

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<i><b>Объем часов</b></i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	336
в том числе:	
Практическое обучение (практические занятия)	
обзорные установочные лекции	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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	Уровень освоения
1	2	3	4
<p><b>Раздел 1</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>		2	
<p><b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>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, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	2	1-2

	<p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха</p> <p>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. 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</p>		
<p><b>Раздел 2</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		26	
<p><b>Тема 2.1</b> Лёгкая атлетика</p>	Содержание учебного материала	10	
	Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание	2	
	Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на 100 м.	2	
	Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение	2	
	Кроссовый бег. Бег на различных участках	2	



	Контрольный урок: 500 м. девушки, 1000 м. юноши.	2	
<b>Тема 2.2</b> Баскетбол	Содержание учебного материала	14	2-3
	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. Тренировка и двухсторонняя игра	2	
	Контрольный урок. Ведение мяча с 2-х шажным ритмом и броском по кольцу (10 попыток – 5 справа+5 слева)	2	
	Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины. Тренировка и двухсторонняя игра	2	
	Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.	2	
	Контрольный урок: техника и тактика игры в защите	2	
	Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.	2	
	Контрольный урок: броски со штрафной линии(10 бросков)	2	
	Зачет	2	

	<b>Всего за 3 семестр: максимальная нагрузка</b> <b>обязательная нагрузка</b> <b>практические занятия</b> <b>самостоятельная работа</b>	56 28 26 28	
--	--	----------------------	--

*4 семестр*

Учебно- практические основы формирования физической культуры личности		44	
<b>Тема 2.3</b> Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4	2-3
	Техника ходьбы на лыжах. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, попеременный.	2	
	Ходьба без лыжных палок. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2	
<b>Тема 2.4</b> Волейбол	Содержание учебного материала	8	2-3
	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. Учебная игра.	2	

	Техника игры в нападении. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Учебная игра.	2	
	Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Учебная игра.	2	
	Контрольный урок. Подача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любым способом.	2	
<b>Тема 2.5</b> Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	2-3
	Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп.	2	
	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	2	
	Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом	2	
	Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса	2	
<b>Тема 2.6</b> Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	2-3
	Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа на столе. Двусторонняя игра.	2	
	Тренировка ударов «накат» слева на столе. Двусторонняя игра. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий.	2	
<b>Тема 2.7</b> Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	
	Выполнение построений, перестроений. Различные виды ходьбы, бега. Упражнения на силу. Подвижные игры	2	

	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2	
	Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры.	2	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения на силу. Подвижные игры	2	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2	
	Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.	2	
<b>Тема 2.8</b> Футбол	Содержание учебного материала	6	
	Техника игры в нападении. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча	2	
	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков	2	
	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков	2	
	Дифференцированный зачет.	2	2-3
<b>Всего за 4 семестр: максимальная нагрузка</b>		88	
<b>обязательная нагрузка</b>		44	
<b>практические занятия</b>		44	
<b>самостоятельная работа</b>		44	

## 3 курс

## 5 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		30	
<b>Тема 1.1</b> Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	12	2-3
	Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.	2	
	Бег на короткие дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	Контрольный урок. Бег 100м	2	
	Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши)	2	
	Бег на пересеченной местности. Юноши 3000м. Девушки 2000м.	2	
	Контрольный урок. Бег на выносливость без учета времени. Юноши 5000м. Девушки 3000м.	2	

<b>Тема 1.2</b> Баскетбол	Содержание учебного материала	16	2-3
	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. Двухсторонняя игра.	2	
	Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Двухсторонняя игра.	2	
	Техника владения мячом: перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Двухсторонняя игра.	2	
	.Контрольный урок. Владение мячом.	2	
	Тактика игры в нападении и защите: индивидуальные действия игроков без противника и с противником. Двухсторонняя игра.	2	
	Тактика игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх	2	
	Тактика игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Контрольный урок. Судейство в учебных и командных играх.	2	
Зачет	2		

	<b>Всего за 5 семестр: максимальная нагрузка</b> <b>обязательная нагрузка</b> <b>практические занятия</b> <b>самостоятельная работа</b>	60 30 30 30	
--	--	----------------------	--

*бсеместр*

Учебно- практические основы формирования физической культуры личности		34	
<b>Тема 1.3</b> Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	2	2-3
	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.	2	
<b>Тема 1.4</b> Волейбол	Содержание учебного материала	8	
	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.	2	

	Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Поддача: верхняя прямая и нижняя прямая по зонам.	2	2-3
	Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Контрольный урок. Поддача мяча.	2	
<b>Тема 1.5</b> Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	2-3
	Техника выполнения упражнений на тренажёрах.	2	
	Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга.	2	
	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения	2	
	Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.	2	
<b>Тема 1.6</b> Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	2-3
	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры.	2	
	Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры.	2	



	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Подвижные игры.	2	
	Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.	2	
<b>Тема 1.7</b> Футбол	Содержание учебного материала	4	2-3
	Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.	2	
<b>Тема 1.8</b> Военно- прикладная физическая подготовка (ВПФП)	Содержание учебного материала	2	2-3
	Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Преодоление полосы препятствий на время.	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
<b>Всего за 6 семестр: максимальная нагрузка</b>		<b>68</b>	
<b>обязательная нагрузка</b>		<b>34</b>	
<b>практические занятия</b>		<b>34</b>	
<b>самостоятельная работа</b>		<b>34</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		6	
<b>Тема 1.1</b> Баскетбол	Содержание учебного материала	6	2-3
	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.	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.	2	
	Зачет.	2	
<b>Всего за 7 семестр: максимальная нагрузка</b>		<i>12</i>	
<b>обязательная нагрузка</b>		<i>6</i>	
<b>практические занятия</b>		<i>6</i>	
<b>самостоятельная работа</b>		<i>6</i>	

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		26	
<b>Тема 1.2</b> Волейбол	Содержание учебного материала	14	2-3
	Техника игры в защите. Блокирование. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Контрольный урок. Поддача мяча (верхняя, нижняя). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Тактика игры в защите. Различные варианты схем защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.	2	
	Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 3). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Тактика игры в нападении. Различные варианты схем нападения. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.	2	
<b>Тема 1.3</b> Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	Выполнение упражнений на тренажёрах для развития силы.	2	

	Развитие силовой выносливости при работе на тренажерах и с отягощениями.	2	
	Развитие силы в упражнениях с отягощениями. Контрольный урок. Тест по подтягиванию.	2	
	Контрольный урок. Тест на упражнения мышц брюшного пресса.	2	
<b>Тема 1.4</b> Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	2	2-3
	Техника подъема на скалодром. Техника страховки. Соревнования внутри группы.	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
<b>Всего за 8 семестр: максимальная нагрузка</b>		52	
<b>обязательная нагрузка</b>		26	
<b>практические занятия</b>		26	
<b>самостоятельная работа</b>		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
<p><b>Раздел 1</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>		2	
<p><b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>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.</p>	2	2-3

	<p>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.</p>		
<p><b>Раздел 2</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		334	
<p><b>Тема 2.1</b> Лёгкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		2-3
	<p>Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег.</p> <p>Кроссовый бег. Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>	74	
<p><b>Тема 2.2</b> Спортивные игры</p>	Содержание учебного материала		2-3

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 мяча: 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.	152	
<b>Тема 2.3</b> Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		2-3
	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.	48	
<b>Тема 2.4</b>	Содержание учебного материала		2-3



Лыжная подготовка	<p>Правила пользования лыжным инвентарем. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Специальные и подводящие упражнения.</p> <p>Имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой на месте и в движении.</p> <p>Техника передвижения на лыжах: переменный 2-шажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.</p> <p>Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Техника подъемов: скользящим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой. Техника спусков: лесенкой, в основной, высокой и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>	20	
<p><b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	Содержание учебного материала		2-3
	<p>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).</p> <p>Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение).</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>	28	
<p><b>Тема 2.6</b> Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)</p>	Содержание учебного материала		2-3
	<p>Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		
	<p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>	12	
<p><b>Всего: максимальная нагрузка</b></p> <p><b>обязательная нагрузка</b></p> <p><b>обзорные, установочные занятия</b></p> <p><b>самостоятельная работа</b></p>		<p>336</p> <p>336</p> <p>2</p> <p>334</p>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Учебная дисциплина ОГСЭ. 05 Физическая культура реализуется: в тренажёрном зале, в спортивном зале №2, спортивном зале №3, стадион широкого профиля.

Оборудование тренажёрного зала:

1. Стол рабочий – 1 шт.
2. Стул – 2 шт.
3. Беговая дорожка JKEHER JK 7300 – 2 шт.
4. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.
5. Велотренажер JKEHER 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 goborong 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.

1. Полоса препятствий.

Технические средства обучения:

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

### **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:

При организации дистанционного обучения используются электронные платформы: Zoom, Moodle (режим доступа: сайт СТЖТ <https://sdo.stgt.site/> )

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.

**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	ОК		
<b>Раздел I</b>			
<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Ок 2 Ок 3 Ок 6</p>	<p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>	<p>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Умения, знания	ОК		
<b>Раздел II</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<p><i>Уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам</p> <p><i>Знать:</i></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>Ок 2</p> <p>Ок 3</p> <p>Ок 6</p>	<p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.</p> <p>Контрольный тест.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>	Лёгкая атлетика
		<p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p>	Атлетическая гимнастика
		<p>Оценка техники базовых элементов: броски в кольцо, ведение 2 шага бросок.</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>	Баскетбол

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Умения, знания	ОК		
		Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	Лыжная подготовка
		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
		Контрольные тесты.	Общая физическая подготовка
		Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе.	Настольный теннис
		Контрольный тест.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
		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	ОК		
		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**

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