

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хатымов Рушан Фаритович
Должность: Директор ПТЖТ - филиала ПривГУПС
Дата подписания: 01.09.2025 10:19:22
Уникальный программный ключ:
69ece84290c49e5186ad52595c914e77484890f7

Приложение
ОПОП-ППССЗ по специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог
направление подготовки: вагоны

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Базовая подготовка
среднего профессионального образования
(год начала подготовки 2023г.)

2023

¹ Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП-ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП-ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	СТР. 2-3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4-32
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	33
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	39-40

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности **23.02.06** Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны) (на базе основного общего образования) (базовая подготовка).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

16275 Осмотрщик-ремонтник вагонов.

15859 Оператор по обслуживанию и ремонту вагонов и контейнеров; 16269 Осмотрщик вагонов; 16783 Поездной электромеханик; 17334 Проводник пассажирского вагона.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура входит в общий-гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

У.1–использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У.2- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам

знать:

3.1–роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

3.2–основы здорового образа жизни

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

-общие:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 9. Соблюдение и пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждение либо преодоление зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	164/2
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).	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2 курс 3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.
1	2
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности	
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 личности. 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 профессионального образования. Практическое занятие №1: Основы здорового образа жизни. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, мышления. Кроссовая подготовка – высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100м, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег

	дистанцию 2000м(девушки) и 3000м(юноши), прыжки в длину с разбега спос ноги»
	Практическое занятие №2 Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание. Самостоятельная работа обучающихся №1 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №3 Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на 100 м. Самостоятельная работа обучающихся №2 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №4 Кроссовый бег. Бег на различных участках. Самостоятельная работа обучающихся №3 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №5 Контрольный урок: 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Самостоятельная работа обучающихся №4 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движе прыжком), вырывание и выбивание(приемы овладения мячом), прием техни перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападен защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным пр баскетбола. Учебная игра по правилам.
	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагам изменением направления и скорости, прыжки, остановки, повороты. Владени ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину. Самостоятельная работа обучающихся №5 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта.
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение приставными шагами. Техника владения мячом при отскоке от щита или корз Самостоятельная работа обучающихся №6 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №8 Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мяча. Тренировка и двухсторонняя игра. Самостоятельная работа обучающихся №7 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №9 Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяч

	Тренировка и двухсторонняя игра. Самостоятельная работа обучающихся №8 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины, гантелями, гириями, со штангой. Техника безопасности в занятиях.
	Практическое занятие №10 Упражнения на тренажерах. Техника безопасности. Самостоятельная работа обучающихся №9 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №11 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Самостоятельная работа обучающихся №10 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №12 Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом. Самостоятельная работа обучающихся №11 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №13 Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. Самостоятельная работа обучающихся №12 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №14 Зачет. Самостоятельная работа обучающихся №14 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Всего за 3 семестр: максимальная нагрузка, обязательная практическая, теоретическая, самостоятельная работа

4 семестр

Учебно-практические основы формирования физической	
---	--

культуры личности	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает 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 сложности лыжни. Элементы тактики лыжных гонок- распределение сил, лидирование, смена темпа, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5км(девушки) и до 8км(юноши). Основные элементы тактики лыжных гонок. Техника безопасности.
	Практическое занятие №15 Техника ходьбы на лыжах. Специальные и подводящие упражнения лыжника на передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, попеременный. Самостоятельная работа обучающихся №15 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №16 Ходьба без лыжных палок. Переходы с одновременных ходов к попеременным. Самостоятельная работа обучающихся №16 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала Исходные положения(стойки). Перемещения, передачи, подача, нападающий мяча снизу двумя руками, одной рукой с последующим нападением и перекатом мяча на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим блокированием, тактика защиты и нападения. Правила игры. Техника безопасности по правилам.
	Практическое занятие №17 Техника безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. Учебная игра. Самостоятельная работа обучающихся №17 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №18 Техника игры в нападении. Ознакомление с элементами техники игры в разбег, направление, толчок, удар по мячу. Учебная игра Самостоятельная работа обучающихся №18 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №19 Поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Учебная игра. Самостоятельная работа обучающихся №19 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта Практическое занятие №20 Контрольный урок. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 3 метров (высотой- 3 м.). Учебная игра. Самостоятельная работа обучающихся №20 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта

	Практическое занятие №21 Тактика игры в защите. Расстановка игроков при игре в защите. Двухсторонние тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся №21 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секции спорта
	Практическое занятие №22 Тактика игры в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство Самостоятельная работа обучающихся №22 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секции спорта
	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 №23 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секции спорта.
	Практическое занятие №24 Тактика игры в нападении. Двухсторонние учебно-тренировочные игры в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся №24 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секции спорта
	Практическое занятие №25 Контрольный урок. Подача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любая подача. Самостоятельная работа обучающихся №25 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секции спорта
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 атлетических упражнений гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий - воспитание 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 проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому материалу.
	Практическое занятие №26 Выполнение построений, перестроений. Различные виды ходьбы, бега. Упражнения на силу. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся №26 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №27 Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся №27 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта

	Практическое занятие №28 ОРУ с предметами..Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся №28 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №29 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся №29 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №30 Контрольный урок. Тест на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся №30 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №31 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся №31 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №32 Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся №32 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
Тема 2.2 Футбол	Содержание учебного материала Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры, тактика защиты и нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.Игра по правилам.
	Практическое занятие №33 Техника игры в нападении. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Самостоятельная работа обучающихся №33 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №34 Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков. Самостоятельная работа обучающихся №34 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №35 Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков. Самостоятельная работа обучающихся №35 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта

	Практическое занятие №36 Дифференцированный зачет. Самостоятельная работа обучающихся №36 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
Всего за 4 семестр: максимал обязател практич самостоят	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.
1	2
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстрой выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, мышления. Кроссовая подготовка – высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100м, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м(юноши)
	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 спорта
	Практическое занятие №2 Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №3 Бег на пересеченной местности. Юноши 3000м. Девушки 2000м. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	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 спорта

	спорта
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание(приемы овладения мячом), прием техники перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения и защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра по правилам.
	Практическое занятие №5 Техника игры в нападении: бег с изменением направления и скорости, стартовый бег, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски мяча в корзину: ведение два шага бросок. Бросок мяча со штрафной линии.
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секции баскетбола спорта
	Практическое занятие №6 Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом: ловля и передача мяча, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину.
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секции баскетбола спорта
Тема2.3 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №7 Тактика игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противодействия защитника. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секции баскетбола спорта
	Практическое занятие №8 Тактика игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; взаимодействие игроков в защите. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.
Тема2.3 Атлетическая гимнастика	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях баскетбола спорта
	Содержание учебного материала Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик 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, гириями, со штангой. Техника выполнения упражнений на тренажерах.
Тема2.3 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №9 Техника выполнения упражнений на тренажерах.
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях баскетбола спорта

	Практическое занятие №10 Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №11 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры с отягощениями. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №12 Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
Тема 2.6 Настольный теннис	Содержание учебного материала Основы техники тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка у тренировочной стенки. Изучение подачи. 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, топ-свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и двухсторонней игры.
	Практическое занятие №13 Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подачи. Двусторонняя игра. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях 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 спорта
	Практическое занятие №15 Зачет Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Всего за 5 семестр: максимальное количество обязательных практических самостоятельных работ

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	
Тема 2.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала
	Практическое занятие №16 Техника передвижения на лыжах: Выбор способа передвижения в зависимости 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 спорта
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала
	Практическое занятие №17 Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке одной рукой. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №18 Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 верхняя прямая и нижняя прямая по зонам). Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №19 Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №20 Контрольный урок. Подача мяча. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала
	Практическое занятие №21 Техника выполнения упражнений на тренажёрах. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №22 Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №23 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажёры с отягощениями. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №24 Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
Тема 2.4 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала
	Практическое занятие №25 Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости. Подтягивание. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №26 Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №27 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №28 Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта

Тема 2.2 Футбол	Содержание учебного материала
	Практическое занятие №29 Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные). Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №29 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.
Тема 3.1 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)	Содержание учебного материала
	Практическое занятие №31 Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание через препятствия, преодоление глубины, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Преодоление препятствий на время.
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №32 Дифференцированный зачет.
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
Всего за 6 семестр: максимальное количество обязательных практических самостоятельных работ	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.
1	2
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала
	Практическое занятие №1 Тактика и техника игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без 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 спорта
	Практическое занятие №2 Тактика и техника игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков командные действия. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №3 Зачет. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
Всего за 7 семестр: максимальное количество обязательных практических самостоятельных работ	

Учебно-	
---------	--

практические основы формирования физической культуры личности	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала
	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 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 спорта
	Практическое занятие № 6 Тактика игры в защите. Различные варианты схем защиты. Двухсторонние тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие № 7 Контрольный урок. Тактика игры в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	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 спорта
	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 спорта
	Практическое занятие №10 Контрольный урок. Тактика игры в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала
	Практическое занятие №11 Выполнение упражнений на тренажёрах для развития силы. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	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 спорта
	Практическое занятие №13 Развитие силы в упражнениях с отягощениями. Контрольный урок. Тест по ... Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №14 Контрольный урок. Тест на упражнения мышц брюшного пресса. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала
	Практическое занятие №15 Техника подъёма на скалодром. Техника страховки. Соревнования внутри группы. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
	Практическое занятие №16 Дифференцированный зачет. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях спорта
Всего за 8 семестр: максимальная обязательная практическая самостоятельная работа обучающихся	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете ОГСЭ. 04 Физическая культура реализуется: в тренажёрном зале, в спортивном зале

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 goborpong 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 прессы – 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

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.

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

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.

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.

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).

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

Результаты обучения (У,З,ОК,ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь		
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 01,04,08	Способность организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек	-Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

ЛР 9,19		
У2 выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам ОК01,04,08 ЛР 19,21,21	Способность организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек	-Оценка техники базовых элементов в баскетболе, волейболе, футболе. - Оценка техники выполнения упражнений по атлетической гимнастике - Оценка техники выполнения двигательных действий по легкой атлетике (проводится в ходе занятий) - Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм - Оценка выполнения студентом функций судьи по спортивным играм - Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр - Оценка техники передвижения на лыжах - Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе. - Контрольный тест.
Знать		
31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 01,04,08 ЛР 9,19	Использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Проведение коррекции в содержании занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	-Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
3.2 основы здорового образа жизни ОК 01,04,08 ЛР 19,21,22	Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими	Оценка техники базовых элементов в баскетболе, волейболе, футболе. - Оценка техники

	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.	выполнения упражнений по атлетической гимнастике - Оценка техники выполнения двигательных действий по легкой атлетике (проводится в ходе занятий) - Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм - Оценка выполнения студентом функций судьи по спортивным играм - Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр - Оценка техники передвижения на лыжах - Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе. - Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической. - Контрольный тест.
--	---	---

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).

