

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович  
Должность: Директор ПТЖТ - филиала ПривГУПС  
Дата подписания: 13.08.2026 22:44:27  
Уникальный программный ключ:  
69ece84290c49e5186ad52595c914e77484890f7

**Приложение**  
ОПОП-ППССЗ по специальности  
23.02.06 Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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



# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.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.

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:

18540 Слесарь по ремонту подвижного состава.

16783 Поездной электромеханик; 16856 Помощник машиниста дизель-поезда; 16878 Помощник машиниста тепловоза; 16885 Помощник машиниста электровоза; 16887 Помощник машиниста электропоезда; 17334 Проводник пассажирского вагона; 18507 Слесарь по осмотру и ремонту локомотивов на пунктах технического обслуживания.

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:**

Дисциплина СГ. 04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный 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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>176</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>176</b>  |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| лекции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>10</b>   |
| практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>158</b>  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>8</b>    |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме занятий в секциях по видам спорта. 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>Промежуточная аттестация по завершению освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура в 4, 6 и 8 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 4, 6 и 8 семестра).</p> |             |

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

3 семестр

[illegible]

| физической<br>культуры личности    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                               |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|
| <b>Тема 2.1</b><br>Лёгкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b><br>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.<br>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» | <b>8 об</b> | 2-3<br>ОК 01,04,08<br>Л 19,22 |
|                                    | <b>Практическое занятие №1</b><br>Техника безопасности на уроках ФК.<br>Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2           |                               |
|                                    | <b>Практическое занятие №2</b><br>Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на 100 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2           |                               |
|                                    | <b>Практическое занятие №3</b><br>Кроссовый бег. Бег на различных участках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                               |
|                                    | <b>Практическое занятие №4</b><br>Контрольный урок: 500 м. девушки, 1000 м. юноши.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2           |                               |
|                                    | <b>Содержание учебного материала</b><br>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.                                                                  | <b>8об</b>  | 2-3<br>ОК 01,04,08<br>Л21,22  |
|                                    | <b>Практическое занятие №5</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                               | 2           |                               |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                               |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|
| <b>Тема 2.2</b><br>Баскетбол               | <b>Практическое занятие №6</b><br>Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины.                                                                                                                                                                                                                             | 2           |                               |
|                                            | <b>Практическое занятие №7</b><br>Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                            | 2           |                               |
|                                            | <b>Практическое занятие №8</b><br>Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                               |
| <b>Тема 2.3</b><br>Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b><br>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.<br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гириями, со штангой. Техника безопасности на занятиях. | <b>10об</b> | 2-3<br>ОК 01,04,08<br>Л 19,22 |
|                                            | <b>Практическое занятие №9</b><br>Упражнения на тренажерах. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |                               |
|                                            | <b>Практическое занятие №10</b><br>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2           |                               |
|                                            | <b>Практическое занятие №11</b><br>Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |                               |
|                                            | <b>Практическое занятие №12</b><br>Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |                               |
|                                            | <b>Практическое занятие №13</b><br>Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |                               |

|  |                                                                                                                                                                                  |                          |                                    |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
|  | <b>Практическое занятие №14</b><br>Зачет.                                                                                                                                        | 2                        | 2-3<br>ОК 01,04,08<br><br>ЛР 9, 19 |
|  | <b>Всего за 3 семестр: максимальная нагрузка</b><br><b>обязательная нагрузка</b><br><b>практические занятия</b><br><b>теоретические занятия</b><br><b>самостоятельная работа</b> | 32<br>32<br>28<br>2<br>2 |                                    |

*4 семестр*

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------|
| <b>Раздел 1</b><br>Научно-методические основы формирования физической культуры личности |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2лекция |                                |
| <b>Тема 1.1</b><br>Общекультурное и социальное значение физической культуры.            | <b>Содержание учебного материала</b><br>. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.<br><b>Лекция №2:</b><br>Основы здорового образа жизни | 2       | 2-3<br>ОК 01,04,08<br>ЛР 9, 19 |
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 42об    |                                |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                   |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------|
|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                   |
| <b>Тема 2.5</b><br><br>Лыжная подготовка | <b>Содержание учебного материала</b><br>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.<br>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. | 40б  | 2-3<br>ОК 01,04,08<br><br>Л 19,22 |
|                                          | <b>Практическое занятие №15</b><br>Техника ходьбы на лыжах. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, попеременный.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2    |                                   |
|                                          | <b>Практическое занятие №16</b><br>Ходьба без лыжных палок. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2    |                                   |
| <b>Тема 2.2</b><br><br>Волейбол          | <b>Содержание учебного материала</b><br>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 скольжением, блокирование, тактика защиты и нападения. Правила игры. Техника безопасности. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 180б | 2-3<br>ОК01,04,08,<br><br>Л21,22  |
|                                          | <b>Практическое занятие №17</b><br>Техника безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2    |                                   |
|                                          | <b>Практическое занятие №18</b><br>Техника игры в нападении. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2    |                                   |
|                                          | <b>Практическое занятие №19</b><br>Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2    |                                   |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                               |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------|
|                                                | <b>Практическое занятие №20</b><br>Контрольный урок. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.). Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2    |                               |
|                                                | <b>Практическое занятие №21</b><br>Тактика игры в защите. Расстановка игроков при игре в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2    |                               |
|                                                | <b>Практическое занятие №22</b><br>Тактика игры в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2    |                               |
|                                                | <b>Практическое занятие №23</b><br>Тактика игры в нападении. Выбор места игрокам для получения мяча. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2    |                               |
|                                                | <b>Практическое занятие №24</b><br>Тактика игры в нападении. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2    |                               |
|                                                | <b>Практическое занятие №25</b><br>Контрольный урок. Подача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любым способом..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2    |                               |
| <b>Тема 2.4</b><br>Общая физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b><br>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<br>- воспитание силовых способностей в ходе занятий<br>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий<br>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий<br>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.<br>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому материалу. | 140б | 2-3<br>ОК,01,04,08<br>Л 19,22 |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |     |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
|                               | <b>Практическое занятие №26</b><br>Выполнение построений, перестроений. Различные виды ходьбы, бега. Упражнения на силу. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                         | 2    |     |
|                               | <b>Практическое занятие №27</b><br>Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                | 2    |     |
|                               | <b>Практическое занятие №28</b><br>ОРУ с предметами..Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2    |     |
|                               | <b>Практическое занятие №29</b><br>Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения на силу. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                 | 2    |     |
|                               | <b>Практическое занятие №30</b><br>Контрольный урок. Тест на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                              | 2    |     |
|                               | <b>Практическое занятие №31</b><br>Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                         | 2    |     |
|                               | <b>Практическое занятие №32</b><br>Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2    |     |
| <b>Тема 2.2</b><br><br>Футбол | <b>Содержание учебного материала</b><br>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. | 4 об | 2-3 |
|                               | <b>Практическое занятие №33</b><br>Техника игры в нападении. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.                                                                                                                                                                                                                                                   | 2    |     |

|                                                  |                                                                                            |           |                               |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|                                                  | <b>Практическое занятие №34</b><br>Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков. | 2         | ОК01,04,08,<br>Л21,22         |
|                                                  | <b>Практическое занятие №35</b><br>Дифференцированный зачет.                               | 2         | 2-3<br>ОК01,04,08<br>ЛР 9, 19 |
| <b>Всего за 4 семестр: максимальная нагрузка</b> |                                                                                            | <b>44</b> |                               |
| <b>обязательная нагрузка</b>                     |                                                                                            | <b>44</b> |                               |
| <b>практические занятия</b>                      |                                                                                            | <b>42</b> |                               |
| <b>теоретические занятия</b>                     |                                                                                            | <b>2</b>  |                               |
| <b>самостоятельная работа</b>                    |                                                                                            | <b>-</b>  |                               |

3 курс

5семестр

| Наименование разделов и тем                                                             | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объем часов                  | Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                            | 4                                                                |
| <b>Раздел 1</b><br>Научно-методические основы формирования физической культуры личности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2лекция</b><br><b>2СР</b> |                                                                  |
| <b>Тема 1.1</b><br>Общекультурное и социальное значение физической культуры.            | <b>Содержание учебного материала</b><br>. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.<br><b>Лекция №1:</b><br>Основы здорового образа жизни<br><b>Самостоятельная работа№1</b><br><b>Занятия в секции. Самоконтроль за состоянием здоровья.</b> | 2<br>2                       | 2-3<br>ОК 01,04,08<br>ЛР 9, 19                                   |
| <b>Раздел 2</b><br>Учебно-практические основы формирования физической                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>28об</b>                  |                                                                  |

| культуры личности           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                               |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------|
| Тема 2.1<br>Лёгкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b><br>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.<br>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 | 2-3<br>ОК 01,04,08<br>Л 19,22 |
|                             | <b>Практическое занятие №1</b><br>Техника безопасности на уроках ФК.<br>Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2   |                               |
|                             | <b>Практическое занятие №2</b><br>Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2   |                               |
|                             | <b>Практическое занятие №3</b><br>Бег на пересеченной местности. Юноши 3000м. Девушки 2000м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2   |                               |
|                             | <b>Практическое занятие №4</b><br>Контрольный урок. Бег на выносливость без учета времени. Юноши 5000м. Девушки 3000м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2   |                               |
|                             | <b>Содержание учебного материала</b><br>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 | 2-3<br>ОК 01,04,08,<br>Л21,22 |
|                             | <b>Практическое занятие №5</b><br>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.                                                                                                                                                              | 2   |                               |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |                                    |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------|
| <b>Тема 2.2</b><br>Баскетбол              | <b>Практическое занятие №6</b><br>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.                                                                                                                                                   | 2   |                                    |
|                                           | <b>Практическое занятие №7</b><br>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   |                                    |
|                                           | <b>Практическое занятие №8</b><br>Тактика игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия.<br>Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.                                                                                                                                                                                                           | 2об |                                    |
| <b>Тема2.3</b><br>Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b><br>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.<br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирями, со штангой. Техника безопасности на занятиях. | 8об | 2-3<br>ОК 01,04,08,<br><br>Л 19,22 |
|                                           | <b>Практическое занятие №9</b><br>Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2   |                                    |
|                                           | <b>Практическое занятие №10</b><br>Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2   |                                    |
|                                           | <b>Практическое занятие №11</b><br>Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2   |                                    |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                             |                                |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Тема 2.6</b><br>Настольный<br>теннис | <b>Содержание учебного материала</b><br>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 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, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной игры. Двухсторонняя игра. | <b>40б</b>                                                  | 2-3<br>ОК 01,04,08,<br>Л 19,22 |
|                                         | <b>Практическое занятие №12</b><br>Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подачи. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                                                           |                                |
|                                         | <b>Практическое занятие №13</b><br>Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счете из одной, трех партий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                                                           |                                |
|                                         | <b>Практическое занятие №14</b><br>Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                                                           | 2-3<br>ОК 01,04,08<br>ЛР 9, 19 |
|                                         | <b>Всего за 5 семестр: максимальная нагрузка</b><br><b>обязательная нагрузка</b><br><b>практические занятия</b><br><b>теоретические занятия</b><br><b>самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>32</b><br><b>32</b><br><b>28</b><br><b>2</b><br><b>2</b> |                                |

6 семестр

|                                                                       |  |                |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--|----------------|--|
| <b>Раздел 1</b><br>Научно-методические основы формирования физической |  | <b>2лекция</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--|----------------|--|

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------|
| культуры личности                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                |
| <b>Тема 1.1</b><br>Общекультурное и социальное значение физической культуры. | <b>Содержание учебного материала</b><br>. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.<br><b>Лекция №1:</b><br>Основы здорового образа жизни                                              | 2     | 2-3<br>ОК 01,04,08<br>ЛР 9, 19 |
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 36 об |                                |
| <b>Тема 2.1</b><br><br>Лыжная подготовка                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2об   | 2-3<br>ОК01,04,08<br>Л 19,22   |
|                                                                              | <b>Практическое занятие №15</b><br>Техника передвижения на лыжах: Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.<br>Техника подъемов: лесенкой, елочкой.<br>Техника спусков: в основной, высокой и низкой стойках.<br>Техника поворотов: переступанием, на параллельных лыжах. | 2     |                                |
| <b>Тема 2.2</b><br><br>Волейбол                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8об   |                                |
|                                                                              | <b>Практическое занятие №16</b><br>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     |                                |

|                                                |                                                                                                                                                                              |            |                               |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------|
|                                                | <b>Практическое занятие №17</b><br>Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подача: верхняя прямая и нижняя прямая по зонам.             | 2          | 2-3<br>ОК01,04,08,<br>Л21,22  |
|                                                | <b>Практическое занятие №18</b><br>Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2          |                               |
|                                                | <b>Практическое занятие №19</b><br>Контрольный урок. Подача мяча.                                                                                                            | 2          |                               |
| <b>Тема 2.3</b><br>Атлетическая гимнастика     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                         | <b>80б</b> | 2-3<br>ОК 1,04,08,<br>Л 19,22 |
|                                                | <b>Практическое занятие №20</b><br>Техника выполнения упражнений на тренажёрах.                                                                                              | 2          |                               |
|                                                | <b>Практическое занятие №21</b><br>Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга.                                                                      | 2          |                               |
|                                                | <b>Практическое занятие №22</b><br>Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения.                                                 | 2          |                               |
|                                                | <b>Практическое занятие №23</b><br>Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.                                                                            | 2          |                               |
| <b>Тема 2.4</b><br>Общая физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                         | <b>80б</b> | 2-3<br>ОК01,04,08<br>Л 19,22  |
|                                                | <b>Практическое занятие №24</b><br>Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры.                                                         | 2          |                               |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |            |                               |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------|
|                                                                   | <b>Практическое занятие №25</b><br>Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры.                                                                                                                                        | 2          |                               |
|                                                                   | <b>Практическое занятие №26</b><br>Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Подвижные игры.                                                                                                                        | 2          |                               |
|                                                                   | <b>Практическое занятие №27</b><br>Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.                                                                                                                                           | 2          |                               |
| <b>Тема 2.2</b><br>Футбол                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                              | <b>6об</b> | 2-3<br>ОК01,04,08<br>Л21,22   |
|                                                                   | <b>Практическое занятие №28</b><br>Техника игры в нападении и в защите. Командные действия игроков                                                                                                                                | 2          |                               |
|                                                                   | <b>Практическое занятие №29</b><br>Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).<br>Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.                                                    | 2          |                               |
|                                                                   | <b>Практическое занятие №30</b><br>Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.<br>Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.                                                                                | 2          |                               |
| <b>Тема 3.1</b><br>Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП) | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                              | <b>2об</b> | 2-3<br>ОК01,04,08<br>ЛР 21,22 |
|                                                                   | <b>Практическое занятие №31</b><br>Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Преодоление полосы препятствий на время. | 2          |                               |

|                                                  |                                                              |           |                                |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------|
|                                                  | <b>Практическое занятие №32</b><br>Дифференцированный зачет. | 2         | 2-3<br>ОК 01,04,08<br>ЛР 9, 19 |
| <b>Всего за 6 семестр: максимальная нагрузка</b> |                                                              | <b>38</b> |                                |
| <b>обязательная нагрузка</b>                     |                                                              | <b>38</b> |                                |
| <b>практические занятия</b>                      |                                                              | <b>36</b> |                                |
| <b>теоретические занятия</b>                     |                                                              | <b>2</b>  |                                |
| <b>самостоятельная работа</b>                    |                                                              | <b>-</b>  |                                |

#### 4 курс

#### 8 семестр

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|
| <b>Раздел 1</b><br>Научно-методические основы формирования физической культуры личности |                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2 лекция</b> |                                |
| <b>Тема 1.1</b><br>Общекультурное и социальное значение физической культуры.            | <b>Содержание учебного материала</b><br>. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.<br><b>Лекция №1:</b><br>Основы здорового образа жизни | 2               | 2-3<br>ОК 01,04,08<br>ЛР 9, 19 |
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>24</b>       |                                |

|                                     |                                                                                                                                                                                            |      |                             |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------|
| Тема 2.2<br>Волейбол                | Содержание учебного материала                                                                                                                                                              | 14об | 2-3<br>ОК01,04,08<br>Л21,22 |
|                                     | <b>Практическое занятие №1</b><br>Техника игры в защите. Блокирование. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.                                     | 2    |                             |
|                                     | <b>Практическое занятие №2</b><br>Контрольный урок. Поддача мяча (верхняя, нижняя). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.                        | 2    |                             |
|                                     | <b>Практическое занятие № 3</b><br>Тактика игры в защите. Различные варианты схем защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.                  | 2    |                             |
|                                     | <b>Практическое занятие № 4</b><br>Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.                                                                                                             | 2    |                             |
|                                     | <b>Практическое занятие №5</b><br>Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 3). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2    |                             |
|                                     | <b>Практическое занятие №6</b><br>Тактика игры в нападении. Различные варианты схем нападения. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.             | 2    |                             |
|                                     | <b>Практическое занятие №7</b><br>Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.                                                                                                              | 2    |                             |
| Тема 2.3<br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала                                                                                                                                                              | 6 об |                             |
|                                     | <b>Практическое занятие №8</b><br>Выполнение упражнений на тренажёрах для развития силы.                                                                                                   | 2    |                             |

|                                                                                             |                                                                                                                       |            |                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|
|                                                                                             | <b>Практическое занятие №9</b><br>Развитие силы в упражнениях с отягощениями. Контрольный урок. Тест по подтягиванию. | 2          | 2-3<br>ОК01,04,08Л<br>19,22    |
|                                                                                             | <b>Практическое занятие №10</b><br>Контрольный урок. Тест на упражнения мышц брюшного пресса.                         | 2          |                                |
| <b>Тема 3.1</b><br><br>Профессионально-<br>прикладная<br>физическая<br>подготовка<br>(ППФП) | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>206</b> | 2-3<br>ОК 01,04,08<br>ЛР 21,22 |
|                                                                                             | <b>Практическое занятие №11</b><br>Техника подъёма на скалодром. Техника страховки. Соревнования внутри группы.       | 2          |                                |
|                                                                                             | <b>Практическое занятие №12</b><br>Дифференцированный зачет.                                                          | 2          | 2-3<br>ОК 01,04,08<br>ЛР 9, 19 |
| <b>Всего за 8 семестр: максимальная нагрузка</b>                                            |                                                                                                                       | <b>30</b>  |                                |
| <b>обязательная нагрузка</b>                                                                |                                                                                                                       | <b>30</b>  |                                |
| <b>практические занятия</b>                                                                 |                                                                                                                       | <b>24</b>  |                                |
| <b>теоретические занятия</b>                                                                |                                                                                                                       | <b>2</b>   |                                |
| <b>самостоятельная работа</b>                                                               |                                                                                                                       | <b>4</b>   |                                |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете СГ. 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 ЕЕС 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 roborong 2040 – 1 шт.
11. Стойка для штанг (для набора из 5 шгук) – 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

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, 2019. — 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, 2019. — 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 ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения<br>(У,З,ОК,ЛР)                                                                                                                                                   | Показатели оценки<br>результатов                                                                                                                                                    | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов<br>обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уметь</b>                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>ОК 01,04,08<br>ЛР 9,19                          | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| У2 выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам<br><br>ОК01,04,08<br>ЛР 19,21,21 | Способность организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек | -Оценка техники базовых элементов в баскетболе, волейболе, футболе.<br>- Оценка техники выполнения упражнений по атлетической гимнастике<br>- Оценка техники выполнения двигательных действий по легкой атлетике (проводится в ходе занятий)<br>- Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм<br>- Оценка выполнения студентом функций судьи по спортивным играм<br>- Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр<br>- Оценка техники передвижения на лыжах<br>- Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе.<br>- Контрольный тест. |
| <b>Знать</b>                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                                                                   | Использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития,                                                                          | -Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01,04,08<br>ЛР 9,19                                          | телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Проведение коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.                                                                                                                                                                                                                          | физической культуры, режимов нагрузки и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.2 основы здорового образа жизни<br>ОК 01,04,08<br>ЛР 19,21,22 | 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 техники базовых элементов в баскетболе, волейболе, футболе.<br>- Оценка техники выполнения упражнений по атлетической гимнастике<br>- Оценка техники выполнения двигательных действий по легкой атлетике (проводится в ходе занятий)<br>- Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм<br>- Оценка выполнения студентом функций судьи по спортивным играм<br>- Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр<br>- Оценка техники передвижения на лыжах<br>- Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе.<br>- Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической.<br>- 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).