

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Пензе  
Дата подписания: 25.11.2024 14:11:17  
Уникальный программный ключ:  
98fd15750393b14b837b6336369ff46764a01e8ae27bb7c6fb7394f99821e0ad

Приложение  
к ППССЗ по специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление  
на транспорте (по отраслям)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 05 Физическая культура**

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

(квалификация техник)

год начала подготовки 2023

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>				<b>СТР</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				<b>27</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				<b>30</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>				<b>31</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

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:

- оператор по обработке перевозочных документов;
- оператор поста централизации;
- сигналист;
- составитель поездов;
- приемосдатчик груза и багажа;
- оператор сортировочной горки;
- оператор при дежурном по станции.

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл дисциплин профессиональной подготовки.

## 1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

### уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

### знать:

З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

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

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 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 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

База 9 классов

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	166
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
работа с текстом	168
<i>Промежуточная аттестация форме (3,5,7 семестр) –зачета; - (4,6,8 семестр) дифференцированного зачета</i>	-

Очная форма обучения

База 11 классов

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	166
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
работа с текстом	168
<i>Промежуточная аттестация форме (1,3,5 семестр) –зачета; - (2,4,6 семестр) дифференцированного зачета</i>	-

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	4
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>332</b>
в том числе:	
работа с текстом	332
<i>Промежуточная аттестация форме - домашние контрольные работы (3 семестр); - (3 семестр) дифференцированный зачет</i>	-

## 2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Очная форма обучения

База 9 классов

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
<b>3 семестр</b>		<b>64</b>	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>18</b>	
	История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п. История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	16	1,2 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие №1</b> Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22

<b>Практическое занятие №2</b> Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №3</b> Выпрыгивание вверх с отягощением.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №4</b> Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №5</b> Эстафета без предметов.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №6</b> Работа с весом собственного тела.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №7</b> Статическая работа на основные мышечные группы.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №8</b> Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №9</b> Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22



	<b>Практическое занятие №10</b> Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №2</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам. Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. Выпрыгивание вверх с отягощением. Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. Эстафета без предметов. Работа с весом собственного тела. Статическая работа на основные мышечные группы.	<b>16</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>4 семестр</b>	<b>96</b>	
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала (48)</b>		
	<b>Практическое занятие №11</b> Создание правильного представления о технике бега.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №12</b> ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №13</b> ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №14</b> Развитие быстроты и прыгучести.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №15</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №16</b> ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22

<b>Практическое занятие №17</b> Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №18</b> Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №19</b> Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №20</b> Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №21</b> Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №22</b> Бег на длинные дистанции.Дев.-2000 м,юн-3000м.	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №23</b> Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №24</b> Техника бега на короткие дистанции	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №25</b> Техника бега на средние дистанции	<b>3</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №26</b> Техника бега по прямой. Низкий старт.	<b>2</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №27</b> Обучении техники бега по прямой.	<b>1</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b>	<b>48</b>		

		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Создание правильного представления о технике бега.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Развитие быстроты и прыгучести.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22

Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Бег на длинные дистанции. Дев.-2000 м,юн-3000м.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Техника бега на короткие дистанции	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Техника бега на средние дистанции	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Обучении техники бега по прямой.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Поднимание туловища из положения лежа.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9,

			ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Выпрыгивание вверх с отягощением.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>5 семестр</b>		<b>56</b>	
<b>Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала (28)</b>		2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №28</b> Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №29</b> Прием нормативов. Бег 100 м на время.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №30</b> Обучение низкому старту с бегом по прямой.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №31</b> Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №32</b> Обучение метанию гранаты	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №33</b> Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №34</b> Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22

<b>Практическое занятие №35</b> Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №36</b> Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №37</b> Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №38</b> ОФП. Толкание набивного мяча с места.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b>	<b>28</b>	2 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
		2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Обучение технике бега по выражу.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Обучение технике бега вход в поворот.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22

	Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Обучение метанию гранаты	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Кроссовая подготовка.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	ОФП. Толкание набивного мяча с места.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>6 семестр</b>	<b>64</b>	
<b>Тема 2.3 Спортивные иг- ры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Волейбол (32) Практическое занятие №39</b> Правила игры. Общие правила. Подача.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22

	<b>Практическое занятие №40</b> Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №41</b> Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №42</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №43</b> Действия с мячом. Передачи мяча.Передачи в парах.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №44</b> Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №45</b> Отбивание мяча подброшенного партнером.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №46</b> Подача мяча.Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №47</b> Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №48</b> Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №49</b>	2	2, 3



	Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.		ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №50</b> Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №51</b> Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №52</b> Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №53</b> Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №54</b> Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №55</b> Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №56</b> Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b>	<b>32</b>	
	Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	4	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	Правила игры. Общие правила. Поддача.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22

Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	2 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Отбивание мяча подброшенного партнером.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Подача мяча. Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за передней линии, подача нижняя боковая.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	2	2, 3

	Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.		ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>7 семестр</b>		<b>8</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема 2.3 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	1 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Баскетбол (4) Практическое занятие №57</b> Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №58</b> Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №59</b> Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №60</b> Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	4	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>8 семестр</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 2.3 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Баскетбол 24 Практическое занятие №61</b> Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22

<b>Практическое занятие №62</b> Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №63</b> Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №64</b> Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №65</b> Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Футбол</b> <b>Практическое занятие №66</b> Ведение мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №67</b> Жонглирование мячом.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №68</b> Остановки мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №69</b> Передачи мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №70</b> Удары по мячу.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №71</b> Обманные движения – финты.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
<b>Практическое занятие №72</b> Упражнения для вратарей.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	

<b>Самостоятельная работа обучающихся №7</b>	<b>24</b>	
Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Волейбол</b> Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Футбол</b> Ведение мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Жонглирование мячом.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Остановки мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Передачи мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Удары по мячу.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Обманные движения – финты	2	2, 3

			ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	
Промежуточная аттестация на базе 9 класса (дифференцированного зачета) – 4, 6, 8 семестр, (в форме зачета) – 3, 5, 7 семестр Промежуточная аттестация на базе 11 класса (дифференцированного зачета) – 2,4,6 семестр, (в форме зачета) – 1,3,5 семестр			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 — ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 — репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 — продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

#### Заочная форма обучения

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1 Общекультурное</b>	Содержание учебного материала	<b>168</b>	

<b>и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся№1</b> Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п.	166	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>168</b>	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся№2</b> Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п.	166	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) – 3 семестр Промежуточная аттестация (домашние контрольные работы) – 3семестр</b>			

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

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

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете «Социально-экономических дисциплин»

Оборудование учебного кабинета: «Спортивный зал»

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещение для самостоятельной работы, с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Оснащенность учебного кабинета: стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт.; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт., карта России – 1 шт., комплект плакатов.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

Учебная дисциплина реализуется в «Спортивном зале»,

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.



Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещение для самостоятельной работы, с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Оснащенность спортивного зала: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.,

**При изучении дисциплины в формате электронного обучения используется ЭИОС Moodle.**

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы используются электронные образовательные и информационные ресурсы.

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет – ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

##### 3.2.1 Основные источники:

1.	Конеева Е.В.	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a>	[Электронный ресурс]
2.	Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В	Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. — режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/492955">https://urait.ru/bcode/492955</a>	[Электронный ресурс]
3.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа <a href="https://book.ru/books/943955">https://book.ru/books/943955</a>	[Электронный ресурс]

4	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: <a href="https://book.ru/books/943895">https://book.ru/books/943895</a>	[Электронный ресурс]
---	------------------------------	----------------------------	---	----------------------

### 3.2.2 Дополнительные источники:

1.	Бегидова Т. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. – режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/492972">https://urait.ru/bcode/492972</a>	[Электронный ресурс]
2.	А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. - Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a>	[Электронный ресурс]

### 3.2.3 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

-научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения, обучающимся индивидуальных заданий (подготовки сообщений и презентаций).

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (У,З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Форма и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>		
<b>У1</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки;</li> <li>- владение навыками правильного выполнения физических упражнений;</li> <li>- владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений);</li> <li>- владение навыками спортивных игр;</li> </ul>	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.
<b>Знать:</b>		
<b>З1</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основных положений истории зарождения Олимпийского движения в России;</li> <li>- знание понятия физической культуры, принципов физической культуры, целей и задач физической культуры;</li> <li>- знать историю развития физкультурного движения в России.</li> </ul>	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.
<b>З2</b> основы здорового образа жизни. ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре;</li> <li>- знать роль физической культуры в формировании здорового образа жизни;</li> <li>- основные составляющие здорового образа жизни;</li> </ul>	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.

## **5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1. Пассивные: пассивные упражнения (для подготовительной группы здоровья).

5.2. Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования.