

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Пензе
Дата подписания: 25.11.2024 15:29:21
Уникальный программный ключ:
98fd15750393b14b837b6336369ff46764a01e8ae27bb7c6fb7394f99821e0ad

Приложение № 9.3.18
ОПОП-ППССЗ по специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

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

2023

СОДЕРЖАНИЕ

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

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

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

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

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

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

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

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

знать:

З.1–роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2–основы здорового образа жизни

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

-общие:

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

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

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

стремительно меняющихся ситуациях.

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

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

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| лекции | 2 |
| практические занятия | 164/2 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы проводится в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. | |
| <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 ОГСЭ. 05 Физическая культура в 4, 6 и 8 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 4, 6 и 8 семестра).</p> | |

Заочная форма обучения

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

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

3 семестр

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты |
|---|--|---------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p> | | <p>2лекция+2сп</p> | |
| <p>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.</p> | <p>Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Практическое занятие №1: Основы здорового образа жизни. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | <p>2 2</p> | <p>2-3 ОК 01,04,08 ЛР 9, 19</p> |
| <p>Раздел 2</p> | | <p>26об+26сп</p> | |

| | | | |
|--|--|---------|-------------------------------|
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | |
| Тема 2.1 Лёгкая атлетика | <p>Содержание учебного материала Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка – высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100м, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м(юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> | 8об+8ср | 2-3 ОК 01,04,08 Л 19,22 |
| | <p>Практическое занятие №2 Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание. Самостоятельная работа обучающихся №1 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | | |
| | <p>Практическое занятие №3 Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на 100 м. Самостоятельная работа обучающихся №2 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №4 Кроссовый бег. Бег на различных участках. Самостоятельная работа обучающихся №3 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №5 Контрольный урок: 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Самостоятельная работа обучающихся №4 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | | 2 | |

| | | | |
|--|--|----------------|---------------------------------------|
| <p>Тема 2.2 Баскетбол</p> | <p>Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком), вырывание и выбивание(приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра по правилам.</p> | 8об+8сп | <p>2-3 ОК 01,04,08 Л21,22</p> |
| | <p>Практическое занятие №6 Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину.</p> | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся №5 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №7 Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины.</p> | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся №6 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №8 Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.</p> | 2 | |
| <p>Самостоятельная работа обучающихся №7 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | | |
| <p>Практическое занятие №9 Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.</p> | 2 | | |
| <p>Самостоятельная работа обучающихся №8 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | | |

| | | | |
|--|---|--------------------|-------------------------------|
| <p style="text-align: center;">Тема 2.3</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> | <p>Содержание учебного материала Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гириями, со штангой. Техника безопасности на занятиях.</p> | 8об+8ср | 2-3 ОК 01,04,08 Л 19,22 |
| | <p>Практическое занятие №10 Упражнения на тренажерах. Техника безопасности.</p> | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся №9 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 3 | |
| | <p>Практическое занятие №11 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.</p> | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся №10 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №12 Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом.</p> | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся №11 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 3 | |
| <p>Практическое занятие №13 Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.</p> | 2 | | |
| <p>Самостоятельная работа обучающихся №12 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | | |
| <p>Практическое занятие №14 Зачет.</p> | 2 | 2-3 ОК 01,04,08 | |
| <p>Самостоятельная работа обучающихся №14 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | ЛР 9, 19 | |

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

4 семестр

| | | | |
|--|---|------------------|--------------------|
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 44об+44ср | |
| Тема 2.5 Лыжная подготовка | <p>Содержание учебного материала Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, упорство в достижении цели. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок- распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5км(девушки) и до 8км(юноши). Основные элементы тактики лыжных гнок. Техника безопасности.</p> | 4об+4ср | 2-3 ОК 01,04,08 |
| | <p>Практическое занятие №15 Техника ходьбы на лыжах. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, попеременный.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №15 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 2 | Л 19,22 |
| | <p>Практическое занятие №16 Ходьба без лыжных палок. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №16 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---------------------------------------|
| <p>Тема 2.2 Волейбол</p> | <p>Содержание учебного материала Исходные положения(стойки). Перемещения, передачи, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением, блокирование, тактика защиты и нападения. Правила игры. Техника безопасности. Игра по правилам.</p> | 18об+18сп | <p>2-3 ОК01,04,08, Л21,22</p> |
| | <p>Практическое занятие №17 Техника безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. Учебная игра.</p> | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся №17 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №18 Техника игры в нападении. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Учебная игра</p> | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся №18 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №19 Поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Учебная игра.</p> | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся №19 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №20 Контрольный урок. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.). Учебная игра.</p> | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся №20 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| <p>Практическое занятие №21 Тактика игры в защите. Расстановка игроков при игре в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.</p> | 2 | | |
| <p>Самостоятельная работа обучающихся №21 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | | |
| <p>Практическое занятие №22 Тактика игры в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство.</p> | 2 | | |

| | | | |
|--|--|------------------|--------------------|
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся №22 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №23 Тактика игры в нападении. Выбор места игрокам для получения мяча. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №23 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> | 2 2 | |
| | <p>Практическое занятие №24 Тактика игры в нападении. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №24 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 2 | |
| | <p>Практическое занятие №25 Контрольный урок. Поддача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любым способом..</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №25 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 2 | |
| <p>Тема 2.4 Общая физическая подготовка</p> | <p>Содержание учебного материала На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силовых способностей в ходе занятий - воспитание силовой выносливости в процессе занятий - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому материалу.</p> | 14об+14сп | 2-3 ОК,01,04,08 |
| | <p>Практическое занятие №26 Выполнение построений, перестроений. Различные виды ходьбы, бега. Упражнения на силу. Подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №26 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 2 | Л 19,22 |

| | | | |
|--|--|----------------|--|
| | <p>Практическое занятие №27 Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №27 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №28 ОРУ с предметами..Подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №28 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №29 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения на силу. Подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №29 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №30 Контрольный урок. Тест на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №30 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №31 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №31 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №32 Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №32 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| <p>Тема 2.2 Футбол</p> | <p>Содержание учебного материала Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты и нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.Игра по правилам.</p> | 6об+6ср | |

| | | | |
|---|--|----------------------|-------------------------------|
| | <p>Практическое занятие №33 Техника игры в нападении. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №33 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | 2-3 ОК01,04,08, Л21,22 |
| | <p>Практическое занятие №34 Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №34 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №35 Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №35 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №36 Дифференцированный зачет.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся №36 Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | 2-3 ОК01,04,08 ЛР 9, 19 |
| <p>Всего за 4 семестр: максимальная нагрузка</p> <p>обязательная нагрузка</p> <p>практические занятия</p> <p>самостоятельная работа</p> | | 88 44 44 44 | |

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 |
| <p>Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p> | | 30об+30сп | |
| <p>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</p> | <p>Содержание учебного материала Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка – высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100м, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м(юноши)</p> <p>Практическое занятие №1 Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | <p>8об+8сп</p> <p>2</p> | <p>2-3 ОК 01,04,08 Л 19,22</p> |

| | | | |
|--|---|---------|-------------------------------|
| | <p>Практическое занятие №2 Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №3 Бег на пересеченной местности. Юноши 3000м. Девушки 2000м.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №4 Контрольный урок. Бег на выносливость без учета времени. Юноши 5000м. Девушки 3000м.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком), вырывание и выбивание(приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра по правилам.</p> | 8об+8ср | 2-3 ОК 01,04,08, Л21,22 |
| | <p>Практическое занятие №5 Техника игры в нападении: бег с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача мяча в движении. Броски в корзину: ведение два шага бросок. Бросок мяча со штрафной линии.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |

| | | | |
|---|--|----------------|------------------------------------|
| Тема 2.2 Баскетбол | Практическое занятие №6 Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом: перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| | Практическое занятие №7 Тактика игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 2ср | |
| | Практическое занятие №8 Тактика игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2об 2 | |
| Тема2.3 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гириями, со штангой. Техника безопасности на занятиях. | 8об+8ср | 2-3 ОК 01,04,08, Л 19,22 |
| | Практическое занятие №9 Техника выполнения упражнений на тренажерах. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 2 | |

| | | | |
|--|--|---------|--------------------------------|
| | <p>Практическое занятие №10 Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №11 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №12 Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| <p>Тема 2.6 Настольный теннис</p> | <p>Содержание учебного материала Основы техники тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение 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.</p> | 4об+4сп | 2-3 ОК 01,04,08, Л 19,22 |
| | <p>Практическое занятие №13 Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подачи. Двухсторонняя игра.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №14 Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счете из одной, трех партий.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |

| | | | |
|--|---|--|--------------------------------|
| | Практическое занятие №15 Зачет Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 2 | 2-3 ОК 01,04,08 ЛР 9, 19 |
| | Всего за 5 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка практические занятия самостоятельная работа | 60 30 30 30 | |

6 семестр

| | | | |
|--|--|------------------------------|------------------------------|
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 34об+34ср | |
| Тема 2.1 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | 2об+2ср | 2-3 ОК01,04,08 Л 19,22 |
| | Практическое занятие №16 Техника передвижения на лыжах: Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Техника подъемов: лесенкой, елочкой. Техника спусков: в основной, высокой.и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, на параллельных лыжах. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 2ср | |

| | | | |
|--|--|----------------|------------------------------|
| Тема 2.2 Волейбол | Содержание учебного материала | 8об+8ср | 2-3 ОК01,04,08, Л21,22 |
| | Практическое занятие №17 Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 2 | |
| | Практическое занятие №18 Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подача: верхняя прямая и нижняя прямая по зонам. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 2 | |
| | Практическое занятие №19 Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 2 | |
| | Практическое занятие №20 Контрольный урок. Подача мяча. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 2 | |
| | Содержание учебного материала | 8об+8ср | |
| Практическое занятие №21 Техника выполнения упражнений на тренажёрах. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 2 | | |

| | | | |
|--|---|----------------|-------------------------------|
| Тема 2.3 Атлетическая гимнастика | Практическое занятие №22 Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | 2-3 ОК 1,04,08, Л 19,22 |
| | Практическое занятие №23 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| | Практическое занятие №24 Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| Тема 2.4 Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | 8об+8сп | 2-3 ОК01,04,08 Л 19,22 |
| | Практическое занятие №25 Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| | Практическое занятие №26 Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| | Практическое занятие №27 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| | Практическое занятие №28 Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |

| | | | |
|---|---|----------------|--------------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| Тема 2.2 Футбол | Содержание учебного материала | 4об+4ср | 2-3 ОК01,04,08 Л21,22 |
| | Практическое занятие №29 Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| | Практическое занятие №29 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| Тема 3.1 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП) | Содержание учебного материала | 2об+2ср | 2-3 ОК01,04,08 ЛР 21,22 |
| | Практическое занятие №31 Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Преодоление полосы препятствий на время. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| | Практическое занятие №32 Дифференцированный зачет. | 2 | 2-3 ОК 01,04,08 ЛР 9, 19 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |

| | | |
|--|-----------|--|
| Всего за 6 семестр: максимальная нагрузка | 68 | |
| обязательная нагрузка | 34 | |
| практические занятия | 34 | |
| самостоятельная работа | 34 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты |
|---|--|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 60б+6ср | |
| Тема 2.2 Баскетбол | Содержание учебного материала | 60б+6ср | 2-3 ОК 01,04,08, Л21,22 |
| | Практическое занятие №1 Тактика и техника игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| | Практическое занятие №2 Тактика и техника игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | Практическое занятие №3 Зачет. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| Всего за 7 семестр: максимальная нагрузка | | 12 | |
| обязательная нагрузка | | 6 | |
| практические занятия | | 6 | |
| самостоятельная работа | | 6 | |

8 семестр

| | | | |
|--|---|------------------|-----------------------------|
| Учебно- практические основы формирования физической культуры личности | | 26 | |
| | Содержание учебного материала | 14об+14сп | |
| Тема 2.2 Волейбол | Практическое занятие №4 Техника игры в защите. Блокирование. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | 2-3 ОК01,04,08 Л21,22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| | Практическое занятие №5 Контрольный урок. Поддача мяча (верхняя, нижняя). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |

| | | | |
|--|---|----------------|--|
| | <p>Практическое занятие № 6 Т тактика игры в защите. Различные варианты схем защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие № 7 Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №8 Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 3). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №9 Тактика игры в нападении. Различные варианты схем нападения. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №10 Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | <p>Содержание учебного материала</p> | 8об+8сп | |
| | <p>Практическое занятие №11 Выполнение упражнений на тренажёрах для развития силы.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p> | 2 | |
| | | 2 | |

| | | | |
|--|---|----------------|--------------------------------|
| Тема 2.3 Атлетическая гимнастика | Практическое занятие №12 Развитие силовой выносливости при работе на тренажерах и с отягощениями. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | 2-3 ОК01,04,08Л 19,22 |
| | Практическое занятие №13 Развитие силы в упражнениях с отягощениями. Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| | Практическое занятие №14 Контрольный урок. Тест на упражнения мышц брюшного пресса. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| | Практическое занятие №14 Контрольный урок. Тест на упражнения мышц брюшного пресса. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | Содержание учебного материала | 2об+2ср | 2-3 ОК 01,04,08 ЛР 21,22 |
| | Практическое занятие №15 Техника подъёма на скалодром. Техника страховки. Соревнования внутри группы. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | |
| | Практическое занятие №16 Дифференцированный зачет. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 | 2-3 ОК 01,04,08 ЛР 9, 19 |
| Всего за 8 семестр: максимальная нагрузка | | 52 | |
| обязательная нагрузка | | 26 | |
| практические занятия | | 26 | |
| самостоятельная работа | | 26 | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты |
|--|--|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p> | | 2об | |
| <p>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.</p> | 2 | 2-3 ОК01,04,08 ЛР 9, 19 |

| | | | |
|--|---|--------------|---|
| | <p>Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> | | |
| <p>Раздел 2</p> <p>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p> | | 334ср | |
| <p>Тема 2.1</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.</p> <p>Прыжки в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> | | <p>2-3</p> <p>ОК01,04,08</p> <p>Л 19,22</p> |
| | Содержание учебного материала | 74ср | |
| | Содержание учебного материала | | 2-3 |

| | | | |
|---|--|--|------------------------------|
| <p style="text-align: center;">Тема 2.2</p> <p style="text-align: center;">Спортивные игры</p> | <p>Волейбол. Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Выпады в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая.</p> <p>Тактика игры. Выбор места игрокам для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты.</p> <p>Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований. Тактика судейства в учебных и командных играх.</p> <p>Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p>Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину.</p> <p>Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических систем в нападении.</p> <p>Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двухсторонняя игра.</p> <p>Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис. Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.</p> <p>Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар,</p> | | <p>ОК01,04,08 Л21,22</p> |
|---|--|--|------------------------------|

| | | | |
|--|---|--------------|-------------------------------|
| | сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | 152ср | |
| Тема 2.3 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | | 2-3 ОК01,04,08, Л 19,22 |
| | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | 48ср | |
| Тема 2.1 | Содержание учебного материала | | 2-3 |

| | | | |
|--|---|-------------|-----------------------------|
| Лыжная подготовка | <p>Правила пользования лыжным инвентарем. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Специальные и подводящие упражнения.</p> <p>Имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой на месте и в движении. Техника передвижения на лыжах: переменный 2-шажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Техника подъемов: скользящим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой. Техника спусков: лесенкой, в основной, высокой и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах</p> | | ОК 01,04,08 Л 19,22 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> | 20ср | |
| <p>Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p> | Содержание учебного материала | | |
| | <p>Скалолазание развивает сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно). Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение).</p> | | 2-3 ОК01,04,08 Л21,22 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> | 28ср | |
| <p>Тема 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)</p> | Содержание учебного материала | | |
| | <p>Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы.</p> <p>Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> | | 2-3 ОК01,04,08 Л21,22 |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | 12ср | |
| Всего: максимальная нагрузка обязательная нагрузка обзорные, установочные занятия самостоятельная работа | | 336 336 2 334 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование тренажёрного зала:

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

Оборудование спортивного зала

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

Технические средства обучения:

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

3.2 Информационное обеспечение обучения:

3.2.1 Основные источники:

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

3.2.2 Дополнительные источники:

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

Интернет – ресурсы:

Спорт для всех

<http://ru-sports.com/sports> Спортивные дисциплины.

Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области

<http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/> Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.

Периодические издания:

Вестник СамГУПС

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

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

2. СПС «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU- Режим доступа: <https://elibrary.ru/>

4. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>

5. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

6. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: <https://www.book.ru/>

7. ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru/>

Дистанционное обучение осуществляется посредством образовательных платформ:

1. ZOOM.RU

2. Moodle

3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области

<http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/> Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.

3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

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

Видом промежуточной аттестации по итогам 3, 5 и 7 семестра является «зачёт». Оценка уровня развития физических качеств занимающихся за 3, 5 и 7 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года;

В конце 3, 5 и 7 семестра.

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

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

| | | |
|--|--|---|
| ЛР 9,19 | | |
| <p>У2 выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам</p> <p>ОК01,04,08 ЛР 19,21,21</p> | <p>Способность организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Оценка техники базовых элементов в баскетболе, волейболе, футболе. - Оценка техники выполнения упражнений по атлетической гимнастике - Оценка техники выполнения двигательных действий по легкой атлетике (проводится в ходе занятий) - Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм - Оценка выполнения студентом функций судьи по спортивным играм - Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр - Оценка техники передвижения на лыжах - Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе. - Контрольный тест. |
| Знать | | |
| <p>З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ОК 01,04,08 ЛР 9,19</p> | <p>Использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Проведение коррекции в содержании занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> | <p>-Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> |
| <p>3.2 основы здорового образа жизни</p> <p>ОК 01,04,08 ЛР 19,21,22</p> | <p>Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими</p> | <p>Оценка техники базовых элементов в баскетболе, волейболе, футболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка техники |

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

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).

