

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мильчаков Михаил Борисович  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 02.02.2024 11:09:00  
Уникальный программный ключ:  
01f99420e1779c9f06d699b725b8e8fb9d59e5c3

**Министерство транспорта Российской Федерации**  
**Федеральное агентство железнодорожного транспорта**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Самарский государственный университет путей сообщения»**  
**(СамГУПС)**  
**Филиал СамГУПС в г. Кирове**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

**Год поступления по УП:**  
**2020 год**

*Базовая подготовка среднего профессионального образования*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>35</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>36</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура предназначена для реализации и является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство (базовая подготовка) и с учетом примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура реализуется с учетом рабочей программы воспитания обучающихся в ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения».

В соответствии с системным подходом к проблеме воспитания студенческой молодежи реализация воспитательной функции осуществляется в единстве **учебной деятельности** (на занятиях, во внеучебной деятельности по изучаемой дисциплине) и **внеучебной воспитательной работы**.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена):

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование и развитие общих компетенций, необходимых в профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие компетенции(ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося на очном отделении — 336 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 168 часов, в том числе практических занятий – 168 часов.

Предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий; самостоятельная работа обучающегося — 168 часов.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося на заочном отделении — 336 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 2 часа; самостоятельная работа обучающегося — 334 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### 2.1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очное отделение)

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: практические занятия	168
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

#### 2.1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочное отделение)

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе: практические занятия	
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>334</b>
в том числе: итоговая письменная контрольная работа Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

### 2.2.1. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура (очное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Учебная нагрузка обучающихся, ч.				Уровень освоения
		Максимальная	обязательная		Самостоятельная работа	
			всего	в т.ч. пр. зан.		
1	2	3	4	5	6	7
	<i>1(3) семестр</i>	<u>64</u>	<u>32</u>	<u>32</u>	<u>32</u>	
<u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (всего)</u>		<u>12</u>	<u>6</u>	<u>4</u>	<u>6</u>	
<u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности 1(3) семестр</u>		<u>4</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (всего)		<u>12</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни <i>1(3) семестр</i>		<u>4</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	
	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как	2	2	-	-	ОК 2 ОК 3

	<p><b>явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> 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, вработка, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p>					ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики, упражнений для глаз		-	-	-	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки, для снижения массы тела, для наращивания массы тела, по профилактике плоскостопия.		-	-	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	2	-	-	2	
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (всего)</u></b>		<b><u>300</u></b>	<b><u>150</u></b>	<b><u>150</u></b>	<b><u>150</u></b>	
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 1(3) семестр</u></b>		<b><u>52</u></b>	<b><u>26</u></b>	<b><u>26</u></b>	<b><u>26</u></b>	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика (всего)</b>		<b>44</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	

<b>Тема 2.2. Легкая атлетика 1(3) семестр</b>		<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	14	14	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Бег на короткие, средние дистанции		-	2	-	
	Бег на длинные дистанции.		-	2	-	
	Бег по прямой и виражу.		-	2	-	
	Бег на стадионе и пересечённой местности.		-	2	-	
	Эстафетный бег.		-	2	-	
	Техника спортивной ходьбы.		-	2	-	
	Прыжки в длину.		-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	14	-	-	14	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка (всего)</b>		<b>50</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка 1(3) семестр</b>		<b>20</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	12	12	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы,		-	4	-	
	Выполнение беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений.		-	4	-	
	Подвижные игры		-	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	-	-	8	



	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.					
<b>Тема 2.6. Плавание (всего)</b>		<b>10</b>	-	-	<b>10</b>	
<i>Тема 2.6. Плавание 1(3) семестр</i>		<b>4</b>	-	-	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Плавание способами кроль на груди, кроль на спине. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	-	-	-	-	
	<b>Практические занятия</b>					
	Плавание способами кроль на груди		-	-	-	
	Плавание способом кроль на спине		-	-	-	
	Плавание способом брасс на груди.		-	-	-	
	Проплывание дистанций до 100 метров		-	-	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	4	-	-	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b><u>Раздел 3.</u></b> <b><u>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (всего)</u></b>		<b><u>24</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>12</u></b>	
<b><u>Раздел 3.</u></b> <b><u>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) 1(3) семестр</u></b>		<b><u>8</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>4</u></b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (всего)</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

<i>результатов 1(3) семестр</i>						
	<b>Содержание учебного материала</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2	2	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		-	1	-	
	Формирование профессионально значимых физических качеств		-	1	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	2	-	-	2	
<b>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка (всего).</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка 1(3) семестр</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Строевая подготовка.</b> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <b>Физическая подготовка.</b> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. <b>Огневая подготовка.</b> Навыки обращения с оружием.	2	2	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой		-	1	-	

	подготовки.					
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.		-	1	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	2	-	-	2	
	Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>					
	<i>2(4) семестр</i>	<b>80</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	
	<u><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 2(4) семестр</b></u>	<b>80</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	
	<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка (всего)</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	
	<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка 2(4) семестр</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Лыжная подготовка.</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). <b>Катание на коньках.</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег дистанция до 500 метров. Подвижные игры на коньках. <b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	14	14	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход.		-	2	-	

	Попеременные лыжные ходы.		-	2	-	
	Коньковый ход.		-	4	-	
	Спуск и подъем на лыжах.		-	4	-	
	Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).		-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Катание на лыжах/ коньках в свободное время	14	-	-	14	
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (всего)</b>		<b>56</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	
<i>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика 2(4) семестр</i>		<i>24</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	12	12	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.		-	2	-	
	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.		-	2	-	
	Упражнения с собственным весом.		-	4	-	
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		-	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	12	-	-	12	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры (всего)</b>		<b>76</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	
<i>Тема 2.3. Спортивные игры 2(4) семестр</i>		<i>28</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с	14	14	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6

	<p>мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b> 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>					
	<b>Практические занятия</b>					
	Спортивные игры: баскетбол.		-	6	-	
	Спортивные игры: волейбол		-	6	-	
	Спортивные игры: футбол.		-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	14	-	-	14	
	Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>					
	<i>3(5) семестр</i>	<i>60</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	
<u><i>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности 3(5) семестр</i></u>		<u><i>4</i></u>	<u><i>2</i></u>	<u><i>2</i></u>	<u><i>2</i></u>	
<i>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</i>		<i>4</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	

<b>3(5) семестр</b>						
	<b>Содержание учебного материала</b> Основы здорового образа и стиля жизни человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.	2	2	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики, упражнений для глаз		-	1	-	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнения для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		-	1	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	-	-	2	
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (3(5) семестр)</u></b>		<b><u>52</u></b>	<b><u>26</u></b>	<b><u>26</u></b>	<b><u>26</u></b>	
<b><i>Тема 2.2. Легкая атлетика 3(5) семестр</i></b>		<b><i>24</i></b>	<b><i>12</i></b>	<b><i>12</i></b>	<b><i>12</i></b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	12	12	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Бега на короткие, средние дистанции		-	6	-	
	Бег на длинные дистанции.		-	6	-	
	Бег по прямой и виражу.		-	6	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12	-	-	12	

	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.					
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка 3(5) семестр</b>		<b>24</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретические сведения.</b> Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	14	14	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы,		-	4	-	
	Выполнение беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений.		-	4	-	
	Подвижные игры		-	6	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10	-	-	10	
<b>Тема 2.6. Плавание 3(5) семестр</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Плавание способам брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	-	-	-	-	
	<b>Практические занятия</b>					
	Плавание способам брасс на груди.		-	-	-	
	Проплывание дистанций до 100 метров		-	-	-	
	Прикладные способы плавания.		-	-	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	4	-	-	4	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

<b><u>(ППФП) 3(5) семестр</u></b>						
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов 3(5) семестр</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2	2	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		-	1	-	
	Формирование профессионально значимых физических качеств		-	1	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	2	-	-	2	
	Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>					
	<b>4(6) семестр</b>	<b>56</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	
<b><u>Раздел 3.</u></b> <b><u>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) 4(6) семестр</u></b>		<b><u>4</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>2</u></b>	
<b>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка 4(6) семестр</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Строевая подготовка.</b> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <b>Физическая подготовка.</b> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы	2	2	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6



	защиты, тактика борьбы. 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. <b>Огневая подготовка.</b> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.					
	<b>Практические занятия</b>					
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		-	1	-	
	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.		-	0,5	-	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		-	0,5	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	2	-	-	2	
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 4(6) семестр</u></b>		<b><u>32</u></b>	<b><u>26</u></b>	<b><u>26</u></b>	<b><u>26</u></b>	
<b><u>Тема 2.5. Лыжная подготовка 4(6) семестр</u></b>		<b><u>16</u></b>	<b><u>8</u></b>	<b><u>8</u></b>	<b><u>8</u></b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Лыжная подготовка.</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 7 км (юноши). <b>Катание на коньках.</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега	8	8	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6

	по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. <b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.					
	<b>Практические занятия</b>					
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход.		-	2	-	
	Попеременные лыжные ходы.		-	2	-	
	Коньковый ход.		-	2	-	
	Спуск и подъем на лыжах. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 7 км (юноши).		-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Катание на лыжах/ коньках в свободное время	8	-	-	8	
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика 4(6) семестр</b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
	<b>Содержание учебного материала :</b> Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: измерение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	8	8	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.		-	2	-	
	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.		-	2	-	
	Упражнения с собственным весом.		-	2	-	
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	8	-	-	8	

Тема 2.3. Спортивные игры 4(6) семестр		20	10	10	10	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол</b>  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b>  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b>  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>	10	10	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Спортивные игры: баскетбол.		-	2	-	
	Спортивные игры: волейбол.		-	4	-	
	Спортивные игры: футбол.		-	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	10	-	-	10	
	Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>					
	<b>5(7) семестр</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	

<b><u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности 5(7) семестр</u></b>		<b><u>4</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>2</u></b>	
<b><i>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни 5(7) семестр</i></b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Содержание учебного материала:</b> Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. 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.	2	2	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
<b>Практические занятия</b>						
Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики, упражнений для глаз		-	1	-		
Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		-	1	-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	-	-	2		
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 5(7) семестр</u></b>		<b><u>12</u></b>	<b><u>6</u></b>	<b><u>6</u></b>	<b><u>6</u></b>	
<b><i>Тема 2.2. Легкая атлетика 5(7) семестр</i></b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по	2	2	-	-	ОК 2 ОК 3	

	прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.					ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Техника спортивной ходьбы.		-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	2	-	-	2	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка 5(7) семестр</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретические сведения.</b> Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	4	4	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы,		-	2	-	
	Подвижные игры		-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	2	-	-	2	
<b>Тема 2.6. Плавание 5(7) семестр</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Спасение утопающих.	-	-	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Прикладные способы плавания.		-	-	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	2	-	-	2	
<b><u>Раздел 3.</u></b> <b><u>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) 5(7) семестр</u></b>		<b><u>8</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>4</u></b>	

<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов 5(7) семестр</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	2	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	2	-	-	2	
<b>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка 5(7) семестр</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Строевая подготовка.</b> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <b>Физическая подготовка.</b> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы.	2	2	-	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		-	1	-	
	Учебно-тренировочные схватки.		-	1	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	2	-	-	2	
	Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>					
	<b>6(8) семестр</b>	<b>52</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические</b>		<b>52</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	

<b><u>основы формирования физической культуры личности 6(8) семестр</u></b>						
<b><i>Тема 2.5. Лыжная подготовка 6(8) семестр</i></b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Лыжная подготовка.</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  <b>Кроссовая подготовка.</b>  Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Попеременные лыжные ходы.  Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Катание на лыжах/ коньках в свободное время</p>	8	8	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
				-	4	-
				-	4	-
		8	-	-	8	
<b><i>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика 6(8) семестр</i></b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<p><b>Содержание учебного материала</b>  Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.  Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	4	4	-	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
				-	2	-
				-	2	-
		4	-	-	4	
<b><i>Тема 2.3. Спортивные игры 6(8) семестр</i></b>		<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	14	14	-	-	ОК 2

	<p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b> 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>					ОК 3 ОК 6
	<b>Практические занятия</b>					
	Спортивные игры: волейбол.		-	10	-	
	Спортивные игры: футбол.		-	4	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	14	-	-	14	
	Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>					
	<b>Всего</b>	<b>336</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы обучения



**2.2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура (заочное отделение)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Учебная нагрузка обучающихся, ч.				Уровень освоения
		Максимальная	обязательная		Самостоятельная работа	
			всего	в т.ч. пр. зан.		
1	2	3	4	5	6	7
	<i>3 курс</i>	<b>336</b>	<b>2</b>		<b>334</b>	
<b><u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</u></b>		<b><u>12</u></b>	<b><u>2</u></b>		<b><u>10</u></b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>		<b>12</b>	<b>2</b>		<b>10</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> 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, вратывание,</p>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	ОК 2 ОК 3 ОК 6

	<p>утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. 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.</p>					
	<b>Практические занятия</b>					
	<p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики, упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки, для снижения массы тела, для наращивания массы тела, по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнения для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p>			6		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	6			6	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>300</b>			<b>300</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка.</b>		<b>58</b>			<b>58</b>	

	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.  <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>					ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	58			58	
	<p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, Выполнение беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений. Подвижные игры Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>					
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика.</b>		<b>68</b>			<b>68</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p>					ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	68			68	
	<p>Бег на короткие, средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Бег по прямой и виражу. Бег на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>					
<b>Тема 2.3. Спортивные игры.</b>		<b>60</b>			<b>60</b>	

	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол</b>  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол</b>  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b>  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>					ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>60</b>			<b>60</b>	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.					
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>44</b>			<b>44</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: измерение веса, исходного положения упражнения,</p>					ОК 2 ОК 3 ОК 6

	<p>количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	44			44	
	<p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>					
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка.</b>		<b>60</b>			<b>60</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Лыжная подготовка.</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). <b>Катание на коньках.</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег дистанция до 500 метров. Подвижные игры на коньках. <b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>					ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	60			60	
	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход. Попеременные лыжные ходы. Коньковый ход. Спуск и подъем на лыжах. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 7 км (юноши). Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на лыжах/ коньках в свободное время</p>					
<b>Тема 2.6. Плавание.</b>		<b>10</b>			<b>10</b>	

	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Плавание способами кроль на груди, кроль на спине. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый.  Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Спасение утопающих.</p>					
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	10			10	
	<p>Плавание способами кроль на груди. Плавание способом кроль на спине. Плавание способом брасс на груди. Проплывание дистанций до 100 метров  Прикладные способы плавания. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</p>					
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>		<b>24</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>		<b>12</b>			<b>12</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.  Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>					ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12			12	

	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.					
<b>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>		<b>12</b>			<b>12</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Стрелковая подготовка.</b> Стрелковые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <b>Физическая подготовка.</b> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. 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. <b>Огневая подготовка.</b> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.					ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12			12	
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. Учебно-тренировочные схватки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями					
	<b>Всего:</b>	<b>336</b>	<b>2</b>		<b>334</b>	

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы обучения

### 2.3. Сводные данные по распределению часов максимальной/ обязательной учебной нагрузки по семестрам и курсам обучения (очное отделение)

Раздел, тема	1 (2) курс 144/72		2 (3) курс 116/58		3 (4) курс 76/38		Всего (по разделам и темам)
	1(3) семестр	2(4) семестр	3(5) семестр	4(6) семестр	5(7) семестр	6(8) семестр	
<b>Раздел 1</b>	<b>4/2</b>	<b>-</b>	<b>4/2</b>	<b>-</b>	<b>4/2</b>	<b>-</b>	<b>12/6</b>
Тема 1.1.	4/2	-	4/2	-	4/2	-	12/6
<b>Раздел 2</b>	<b>52/26</b>	<b>80/40</b>	<b>52/26</b>	<b>52/26</b>	<b>12/6</b>	<b>52/26</b>	<b>300/150</b>
Тема 2.1. (ОФП)	20/12	-	24/14	-	6/4	-	50/20
Тема 2.2. (легк. атлетика)	28/14	-	24/12	-	4/2	-	44/23
Тема 2.3. (спорт. игры)	-	28/14	-	20/10	-	28/14	76/38
Тема 2.4. (гимнастика)	-	24/12	-	16/8	-	8/4	56/28
Тема 2.5. (лыжи)	-	28/14	-	16/8	-	16/8	64/32
Тема 2.6. (плавание)	4/-	-	4/-	-	2/-	-	10/-
<b>Раздел 3</b>	<b>8/4</b>	<b>-</b>	<b>4/2</b>	<b>4/2</b>	<b>8/4</b>	<b>-</b>	<b>24/12</b>
Тема 3.1. (ППФП)	4/2	-	4/2	-	4/2	-	12/6
Тема 3.2. (ВПФП)	4/2	-	-	4/2	4/2	-	12/6
<b>Всего (по семестрам и курсам)</b>	<b>64/32</b>	<b>80/40</b>	<b>60/30</b>	<b>56/28</b>	<b>24/12</b>	<b>52/26</b>	<b>336/168</b>



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

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

##### **Помещение для занятия физической культурой и спортом (спортивный зал)**

Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, защита для волейбольных стоек, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, гасители для ворот.

##### **Тренажерный зал**

Спортивное оборудование: велотренажер магнитный "Torneo Riva XS " В-218, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, эллиптический тренажер, беговая дорожка электрическая "Torneo Linia" Т-203, силовой тренажер "Kettler DELTA XL", скамья универсальная, стойка "Torneo" для хранения дисков и гантельных грифов. Стол теннисный (в рекреации). Спортивный инвентарь: гантели, гранаты для метания., гриф "Torneo" гантельный с замками, хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей обрезиненный, мячи б/б, мяч баскетбольный Torres BM 900, мяч для фитнеса LECO насос в комплекте, мяч ф/б Selekt Team. Секундомер механический. Скакалка. Ракетка для настольного тенниса. Стойка под гантели. винтовка пневматическая МР (хранится в рекреации в железном сейфе во внеучебное время). Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, палки) (хранятся в препараторской во внеучебное время).

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Объект для занятия физической культурой и спортом (сооружение стадион, включающий в себя: открытый стадион широкого профиля, в том числе; беговую дорожку с элементами полосы препятствия, футбольное поле)

##### **Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр
2. Переносные колонки
3. Компьютер с лицензионным программным обеспечением

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КНОРУС, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст : электронный.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КНОРУС, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- контрольные тесты.</li> </ul>
	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p>
	<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
	<p><b>Атлетическая гимнастика</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах,</p>

	<p>комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия</p>
	<p><b>Лыжная подготовка</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техника выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>
	<p><b>Конькобежная подготовка</b> Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учета времени.</p>
	<p><b>Кроссовая подготовка</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p>
	<p><b>Плавание</b> Оценки техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки; - поворотов. Проплывание избранным способом дистанции 400м без учета времени.</p>
	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуются контрольные тесты: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
	<p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изучения двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>

**Рекомендуемые контрольные тесты для оценки подготовленности студентов  
основной медицинской группы (на базе 9 кл.) 1-2 курс<sup>1</sup>**

Вид упражнений	Оценки					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500/1000 (м/сек.)	3,20	3,35	4,0	1,50	2,00	2,10
Бег 2000/3000 (м/сек.)	13,00	14,00	15,00	10,30	11,00	11,30
Метание гранаты 500г. (м)	-	-	-	21	18	14
700г. (м)	36	34	32	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (раз)	12	10	8	-	-	-
Подтягивание туловища из положения, лежа на спине (в мин. раз)	-	-	-	37	32	27
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)	-	-	-	19,00	20,00	21,30
5 км (мин.)	25	27	30			
Марш-бросок 3 км (мин.)	-	-	-	18	20	22
5 км (мин.)	30	32	34			
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4,40	4,20	4,00	3,45	3,20	3,00

<sup>1</sup> Физическая культура : учебник для использования в учеб. процессе образовательных учреждений СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 174 с. : ил.

**Рекомендуемые контрольные тесты для оценки подготовленности студентов основной медицинской группы (на базе 11 кл.) 3-4 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500/1000 (м/сек.)	3,20	3,25	3,30	1,55	2,05	2,15
Бег 2000/3000 (м/сек.)	12,30	13,30	14,30	11,00	11,50	12,30
Метание гранаты 500г. (м)	-	-	-	20	18	15
700г. (м)	40	35	30	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (раз)	14	11	9	-	-	-
Подтягивание туловища из положения, лежа на спине (в мин. раз)	-	-	-	35	30	25
Бег на лыжах:						
3 км (мин. сек)	-	-	-	18,00	19,30	22,00
5 км (мин. сек.)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	38,00
10 км (мин. сек.)	57,00	59,00	60,00	-	-	-
Марш-бросок						
3 км (мин.)	-	-	-	19	21	23
6 км (мин)	30	32	34			
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00

## **Рекомендуемые контрольные тесты и нормативы для обучающихся подготовительной и специальной медицинских групп**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки) и 300 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (девушки, юноши).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки и юноши).
5. Подтягивание на перекладине – юноши.
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине – юноши и девушки.
7. Бег на лыжах – 3 км (девушки) и 5 км (юноши) – без учета времени.
8. Бросок баскетбольного мяча по корзине (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

В соответствии с состоянием здоровья, физического развития, общей физической подготовленностью и степенью тренированности подростки подразделяются на 3 основные медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

### Основная медицинская группа.

В эту группу входят студенты без отклонений в состоянии здоровья, с незначительными отклонениями, имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основы учебного материала программы по физическому воспитанию обучающихся основной медицинской группы следует использовать обязательные виды занятий по учебным программам в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

### Подготовительная медицинская группа.

Обучающиеся, отнесенные к этой группе, имеют незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья и недостаточно физически подготовлены.

Преподаватель физвоспитания может использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физкультурой обучающихся подготовительной группы проводятся совместно с основной группой по учебной программе, и обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом обучающиеся, относимые к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. Соответственно этому обучающиеся подготовительной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого преподавателем физкультуры используется организуемое во внеурочное время секции ОФП и др.

### Специальная медицинская группа.

К этой группе относятся обучающиеся, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к усиленной физической нагрузке. Занятия по физкультуре со студентами этой группы должны проводиться по особо разработанной программе в условиях обычного режима техникума путем

организации групповых занятий. Подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Учебные занятия со студентами, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся до и после учебных занятий два раза в неделю по 5 мин. или три раза в неделю по 30 мин. для студентов специальной медицинской группы должен быть создан не режим щадящих упражнений, а режим постепенного нарастания нагрузок, которые выполняются микродозами.

Основными показателями к дифференцированному подходу в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы должна быть реакция их сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку.