

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мильчаков Михаил Борисович  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 19.12.2025 06:42:08  
Уникальный программный ключ:  
01f99420e1779c9f06d699b725b8e8fb9d59e5c3

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год начала подготовки 2023)*

**2023**

---

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

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

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

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

### **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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лекции	<b>2</b>
практические занятия	<b>164/2</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
в том числе:	
лекции	<b>2</b>
практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>334</b>
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
<b>Раздел 1</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности		<b>2лекция+2ср</b>	
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</p> <p>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>Практическое занятие №1:</b> Основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2-3 ОК 01,04,08 ЛР 9, 19</p>
<b>Раздел 2</b> Учебно-		<b>26об+26ср</b>	

практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> 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»	8об+8ср	2-3 ОК 01,04,08 Л 19,22
	<b>Практическое занятие №2</b> Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание. <b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №3</b> Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на 100 м. <b>Самостоятельная работа обучающихся №2</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2 2	
	<b>Практическое занятие №4</b> Кроссовый бег. Бег на различных участках. <b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2 2	
	<b>Практическое занятие №5</b> Контрольный урок: 500 м. девушки, 1000 м. юноши. <b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2 2	
	<b>Содержание учебного материала</b> Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, с	8об+8ср	

<b>Тема 2.2</b>  Баскетбол	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.		2-3 ОК 01,04,08 Л21,22
	<b>Практическое занятие №6</b> Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	2	
	<b>Практическое занятие №7</b> Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №8</b> Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №7</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №9</b> Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №8</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> 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, гирями, со штангой. Техника безопасности на занятиях.	<b>8об+8ср</b>	2-3 ОК 01,04,08 Л 19,22

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие №10</b> Упражнения на тренажерах. Техника безопасности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №9</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	3	
	<b>Практическое занятие №11</b> Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №10</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №12</b> Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №11</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	3	
	<b>Практическое занятие №13</b> Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №12</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №14</b> Зачет.	2	2-3 ОК 01,04,08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №14</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	ЛР 9, 19
	<b>Всего за 3 семестр: максимальная нагрузка</b>	56	
		обязательная нагрузка	
		практические занятия	
		теоретические занятия	
	самостоятельная работа	28	

4 семестр

Учебно-практические основы		44об+44сп	
----------------------------	--	-----------	--



формирования физической культуры личности			
Тема 2.5  Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	4об+4сп	2-3 ОК 01,04,08  Л 19,22
	<b>Практическое занятие №15</b> Техника ходьбы на лыжах. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, попеременный.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №15</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №16</b> Ходьба без лыжных палок. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2	
Тема 2.2	<b>Содержание учебного материала</b> 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 скольжение, блокирование, тактика защиты и нападения. Правила игры. Техника безопасности. Игра по правилам.	18об+18сп	2-3 ОК01,04,08,  Л21,22
	<b>Практическое занятие №17</b> Техника безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №17</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	

Волейбол	<b>Практическое занятие №18</b> Техника игры в нападении. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Учебная игра <b>Самостоятельная работа обучающихся №18</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №19</b> Поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа обучающихся №19</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №20</b> Контрольный урок. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.). Учебная игра. <b>Самостоятельная работа обучающихся №20</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №21</b> Тактика игры в защите. Расстановка игроков при игре в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. <b>Самостоятельная работа обучающихся №21</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №22</b> Тактика игры в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство. <b>Самостоятельная работа обучающихся №22</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №23</b> Тактика игры в нападении. Выбор места игрокам для получения мяча. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх <b>Самостоятельная работа обучающихся №23</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	2	
	<b>Практическое занятие №24</b>	2	

	<p>Тактика игры в нападении. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся №24</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие №25</b></p> <p>Контрольный урок. Подача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любым способом..</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся №25</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p>	2	
<p><b>Тема 2.4</b></p> <p>Общая физическая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому материалу.</p>	14об+14сп	<p>2-3</p> <p>ОК,01,04,08</p> <p>Л 19,22</p>
	<p><b>Практическое занятие №26</b></p> <p>Выполнение построений, перестроений. Различные виды ходьбы, бега. Упражнения на силу. Подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся №26</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие №27</b></p> <p>Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся №27</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие №28</b></p> <p><b>ОРУ с предметами..Подвижные игры.</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся №28</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p>	2	
		2	

	<b>Практическое занятие №29</b> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения на силу. Подвижные игры. <b>Самостоятельная работа обучающихся №29</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №30</b> Контрольный урок. Тест на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры. <b>Самостоятельная работа обучающихся №30</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №31</b> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры. <b>Самостоятельная работа обучающихся №31</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №32</b> Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры. <b>Самостоятельная работа обучающихся №32</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №33</b> Техника игры в нападении. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. <b>Самостоятельная работа обучающихся №33</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
<b>Тема 2.2</b>  Футбол	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	60б+6ср	2-3 ОК01,04,08,  Л21,22
	<b>Практическое занятие №34</b> Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков. <b>Самостоятельная работа обучающихся №34</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №35</b> Контрольный урок. Тест на выносливость. Подвижные игры. <b>Самостоятельная работа обучающихся №35</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	

	<b>Практическое занятие №35</b> Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков. <b>Самостоятельная работа обучающихся №35</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2 2	
	<b>Практическое занятие №36</b> Дифференцированный зачет. <b>Самостоятельная работа обучающихся №36</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2 2	2-3 ОК01,04,08 ЛР 9, 19
<b>Всего за 4 семестр: максимальная нагрузка</b> <b>обязательная нагрузка</b> <b>практические занятия</b> <b>самостоятельная работа</b>		88 44 44 44	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		<b>30об+30ср</b>	
<b>Тема 2.1</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> 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)	<b>8об+8ср</b>	2-3 ОК 01,04,08 Л 19,22
	<b>Практическое занятие №1</b> Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	

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

<b>Тема 2.2</b> Баскетбол	<b>Практическое занятие №6</b> 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. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №7</b> Тактика игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2  2ср	
	<b>Практическое занятие №8</b> Тактика игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об  2	
<b>Тема2.3</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Практическое занятие №9</b> Техника выполнения упражнений на тренажёрах.  <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2  2	



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

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

6 семестр

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		<b>34об+34ср</b>	
<b>Тема 2.1</b>  Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2об+2ср</b>	2-3 ОК01,04,08 Л 19,22
	<b>Практическое занятие №16</b> 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.  <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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
	<b>Практическое занятие №17</b> Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №18</b> Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подача: верхняя прямая и нижняя прямая по зонам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №19</b> Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №20</b> Контрольный урок. Подача мяча.	2	
	Содержание учебного материала	8об+8ср	
	<b>Практическое занятие №21</b> Техника выполнения упражнений на тренажёрах.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	

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

	Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
Тема 2.2 Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4об+4ср</b>	2-3 ОК01,04,08 Л21,22
	<b>Практическое занятие №29</b> Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №29</b> Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
Тема 3.1 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2об+2ср</b>	2-3 ОК01,04,08 ЛР 21,22
	<b>Практическое занятие №31</b> Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Преодоление полосы препятствий на время.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №32</b> Дифференцированный зачет.	2	2-3 ОК 01,04,08 ЛР 9, 19
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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
<b>Раздел 1</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		<b>60б+6ср</b>	
<b>Тема 2.2</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>60б+6ср</b>	2-3 ОК 01,04,08, Л21,22
	<b>Практическое занятие №1</b> 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.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	
	<b>Практическое занятие №2</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2	

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

**8 семестр**

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



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

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

### 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
<b>Раздел 1</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности		<b>206</b>	
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</p> <p>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>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.</p>	2	2-3 ОК01,04,08 ЛР 9, 19

	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.		
<b>Раздел 2</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		<b>334ср</b>	
<b>Тема 2.1</b> Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	<b>74ср</b>	2-3 ОК01,04,08 Л 19,22
	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. 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». Прыжок в длину с места. 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.		
	Содержание учебного материала		2-3

<p style="text-align: center;"><b>Тема 2.2</b></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	
<b>Тема 2.3</b>  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	
<b>Тема 2.1</b>	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	
<b>Тема 3.1</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала		2-3 ОК01,04,08 Л21,22
	<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>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>	28ср	
<b>Тема 3.2</b> Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)	Содержание учебного материала		2-3 ОК01,04,08 Л21,22
	<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>		

	1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	12ср	
Всего: максимальная нагрузка		336	
обязательная нагрузка		336	
обзорные, установочные занятия		2	
самостоятельная работа		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 JKEXER JK 7300 – 2 шт.
4. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.
5. Велотренажер JKEXER 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 (кроссвер) – 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 особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек</p>	<p>-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.</p>
Знать		
<p>31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 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. 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 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. - Оценка техники</p>

	<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 гипокinezия.</p>	<p>выполнения упражнений по атлетической гимнастике</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка техники выполнения двигательных действий по легкой атлетике (проводится в ходе занятий)</li> <li>- Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</li> <li>- Оценка выполнения студентом функций судьи по спортивным играм</li> <li>- Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр</li> <li>- Оценка техники передвижения на лыжах</li> <li>- Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе.</li> <li>- Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической.</li> <li>- Контрольный тест.</li> </ul>
--	---	---

## 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).

