

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мильчаков Михаил Борисович
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 19.12.2025 03:37:41
Уникальный программный ключ:
01f99420e1779c9f06d699b725b8e8fb9d59e5c3

Приложение 9.3.18.

к ППСЗ по специальности 23.02.06

Техническая эксплуатация подвижного
состава железных дорог

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Базовая подготовка
среднего профессионального образования

Год начала подготовки 2022

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ. 05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура обучающийся должен:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	У.1 –использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	З.1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З.2 – основы здорового образа жизни;
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		

1.3.2 В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	ЛР 19
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	ЛР 21
Приобретение навыков общения и самоуправления.	ЛР 22

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

уметь:

- Выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100м;
 - бег: юноши — 3км, девушки — 2км (без учета времени);
 - плавание — 50м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3км, девушки — 2км (без учета времени).

знать:

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура в соответствии с учебным планом:

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов из расчета 2 часа в неделю на весь период обучения по ППСЗ;

- самостоятельной работы студента - 168 часов из расчета 2 часа в неделю на весь период обучения по ППСЗ за счет внеаудиторных занятий в спортивных секциях филиала и (или) спортивных клубах г. Саратова (сп. 7.9 ФГОС СПО).

Самостоятельная работа в секциях филиала проводится во внеурочное время, за сеткой основного расписания. Перечень и расписание работы кружков доводится до сведения студентов не позднее 1 сентября текущего учебного года.

Списки участников секций формируются руководителями секций под руководством руководителя физического воспитания. Так же учитываются студенты – участники городских спортивных кружков, секций и клубов.

2 курс максимальная нагрузка 144 часа, обязательная 72 часа, самостоятельная 72 часа.

3 курс максимальная нагрузка 128 часов, обязательная 64 часов, самостоятельная 64 часов.

4 курс максимальная нагрузка 64 часов, обязательная 32 часов, самостоятельная 32 часов.

1.5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

Виды, перечень и содержание внеаудиторной самостоятельной работы установлены преподавателем самостоятельно с учетом мнения студентов.

Объем времени, запланированный на каждый из видов внеаудиторной самостоятельной работы соответствует ее трудоемкости.

Для выполнения студентами запланированных видов внеаудиторной самостоятельной работы имеется следующее учебно – методическое обеспечение:

1. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (общие рекомендации).
2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: настольный теннис).
3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: футбол).
4. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: волейбол).
5. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: баскетбол).
6. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: атлетическая гимнастика).

1.6 Перечень используемых методов обучения:

1.6.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

1.6.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
Практическое обучение (практические занятия)	164/2
лекции	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы проводится в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<p>В соответствии с учебным планом видом промежуточной аттестации по итогам 3, 5 и 7 семестра является «зачёт».</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 3, 5 и 7 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года;</p> <p>В конце 3, 5 и 7 семестра.</p> <p>Итоговая 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>	

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(заочное отделение)

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	336
в том числе:	
Практическое обучение (практические занятия)	
обзорные установочные лекции	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
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.	

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	Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2лекция+2ср	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	<p>Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Практическое занятие №1: Основы здорового образа жизни.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p>	<p>2 лекция</p> <p>2ср</p>	<p>ОК 01,04,08</p> <p>У.1,</p> <p>З.1,2</p> <p>ЛР 9, 19</p>

<p>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		<p>26об+26ср</p>	
<p>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка – высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100м, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м(юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	<p>8об+8ср</p>	<p>ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22</p>
	<p>Практическое занятие №2 Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p>	<p>2об 2ср</p>	
	<p>Практическое занятие №3 Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на 100 м.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p>	<p>2об 2ср</p>	
	<p>Практическое занятие №4 Кроссовый бег. Бег на различных участках.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p>	<p>2об 2ср</p>	
	<p>Практическое занятие №5 Контрольный урок: 500 м. девушки, 1000 м. юноши.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p>	<p>2об 2ср</p>	

Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком), вырывание и выбивание(приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра по правилам.	8об+8ср	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л21,22
	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №8 Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №9 Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гириями, со штангой. Техника безопасности на занятиях.	8об+8ср	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22
	Практическое занятие №10 Упражнения на тренажерах. Техника безопасности.	2об 3ср	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		
	Практическое занятие №11 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	2об 2ср	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		
	Практическое занятие №12 Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом.	2об 3ср	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		
	Практическое занятие №13 Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.	2об 2ср	ОК 08 У.1, 3.1,2 ЛР 9, 19
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		
	Практическое занятие №14 Зачет.	2об 2ср	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		

	<p>Всего за 3 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка практические занятия теоретические занятия самостоятельная работа</p>	<p>56 28 26 2 28</p>	
--	---	--------------------------------------	--

28

2

4 семестр

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		44об+44ср	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, упорство в достижении цели. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок- распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5км(девушки) и до 8км(юноши). Основные элементы тактики лыжных гнок. Техника безопасности.</p>	4об+4ср	<p>ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22</p>
	<p>Практическое занятие №15 Техника ходьбы на лыжах. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, попеременный.</p>	2об	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p>	2ср	
	<p>Практическое занятие №16 Ходьба без лыжных палок. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта</p>	<p>2об 2ср</p>	

Тема 2.2 Вolleyбол	Содержание учебного материала Исходные положения(стойки). Перемещения, передачи, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением, блокирование, тактика защиты и нападения. Правила игры. Техника безопасности. Игра по правилам.	18об+18ср	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л21,22
	Практическое занятие №17 Техника безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. Учебная игра.	2об 2ср	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		
	Практическое занятие №18 Техника игры в нападении. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Учебная игра.	2об 2ср	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		
	Практическое занятие №19 Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Учебная игра.	2об 2ср	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		
	Практическое занятие №20 Контрольный урок. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.). Учебная игра.	2об 2ср	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		
	Практическое занятие №21 Тактика игры в защите. Расстановка игроков при игре в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх	2об 2ср	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам		

	спорта		
	Практическое занятие №22 Тактика игры в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №23 Тактика игры в нападении. Выбор места игрокам для получения мяча. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	2об 2ср	
	Практическое занятие №24 Тактика игры в нападении. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №25 Контрольный урок. Подача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любым способом . Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
Тема 2.4 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп - воспитание силовых способностей в ходе занятий - воспитание силовой выносливости в процессе занятий - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому материалу.	14об+14ср	

	Практическое занятие №26 Выполнение построений, перестроений. Различные виды ходьбы, бега. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2об	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №27 Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №28 ОРУ с предметами..Подвижные игры.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №29 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №30 Контрольный урок. Тест на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №31 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №32 Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.	2об	

	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
Тема 2.2 Футбол	Содержание учебного материала Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты и нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	6об+6ср	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л21,22
	Практическое занятие №33 Техника игры в нападении. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №34 Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков.	2об 2ср	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		
	Практическое занятие №35 Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков.	2об 2ср	
	Практическое занятие №36 Дифференцированный зачет.	2об	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	У.1, 3.1,2 ЛР 9, 19
Всего за 4 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка практические занятия самостоятельная работа		88 44 44 44	

3 курс

5семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		30об+30ср	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка – высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100м, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м(юноши)	8об+8ср	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22
	Практическое занятие №1 Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №2 Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение.	2об 2ср	

	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		
	Практическое занятие №3 Бег на пересеченной местности. Юноши 3000м. Девушки 2000м.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №4 Контрольный урок. Бег на выносливость без учета времени. Юноши 5000м. Девушки 3000м.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком), вырывание и выбивание(приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра по правилам.	8об+8ср	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л21,22
	Практическое занятие №5 Техника игры в нападении: бег с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача мяча в движении. Броски в корзину: ведение два шага бросок. Бросок мяча со штрафной линии.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	

	Практическое занятие №6 Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом: перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №7 Тактика игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №8 Тактика игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
Тема2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирями, со штангой. Техника безопасности на занятиях.	8об+8ср	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22
	Практическое занятие №9 Техника выполнения упражнений на тренажёрах. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	

	Практическое занятие №10 Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об	
	Практическое занятие №11 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2сп	
	Практическое занятие №12 Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2сп	
Тема 2.6 Настольный теннис	Содержание учебного материала Основы техники тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. 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	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22
	Практическое занятие №13 Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Двусторонняя игра. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		

	Практическое занятие №14 Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счете из одной, трех партий Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта		
	Практическое занятие №15 Зачет Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2сп	ОК 08 У.1, 3.1,2 ЛР 9, 19
	<p style="text-align: right;">Всего за 5 семестр: максимальная нагрузка</p> <p style="text-align: right;">обязательная нагрузка</p> <p style="text-align: right;">практические занятия</p> <p style="text-align: right;">самостоятельная работа</p>	60 30 30 30	

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		34об+34ср	
Тема 2.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	2об+2ср	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22
	Практическое занятие №16 Техника передвижения на лыжах: Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Техника подъемов: лесенкой, елочкой. Техника спусков: в основной, высокой.и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, на параллельных лыжах.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8об+8ср	ОК 01,04,08
	Практическое занятие №17 Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №18 Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Поддача: верхняя прямая и нижняя прямая по зонам.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №19 Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об	У.1, 3.2 Л21,22
	Практическое занятие №20 Контрольный урок. Подача мяча. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об	
		2ср	
		2ср	
	Содержание учебного материала	8об+8ср	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22
	Практическое занятие №21 Техника выполнения упражнений на тренажёрах. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об	
	Практическое занятие №22 Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об	
	Практическое занятие №23 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об	
	Практическое занятие №24 Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об	
		2ср	

Тема 2.4 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	8об+8ср	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22
	Практическое занятие №25 Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №26 Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №27 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Подвижные игры.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
Тема 2.2 Футбол	Практическое занятие №28 Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.	2об	ОК 01,04,08 У.1,
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Содержание учебного материала	4об+4ср	
Тема 2.2 Футбол	Практическое занятие №29 Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.	2об	ОК 01,04,08 У.1,
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Содержание учебного материала	4об+4ср	

	Практическое занятие №29 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	3.2 Л21,22
Тема 3.1 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)	Содержание учебного материала	2об+2ср	ОК 01,04,08 У1 3.2 ЛР 21,22
	Практическое занятие №31 Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Преодоление полосы препятствий на время. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	
	Практическое занятие №32 Дифференцированный зачет. Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2об 2ср	ОК 08 У.1, 3.1,2 ЛР 9, 19
Всего за 6 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка практические занятия самостоятельная работа		68 34 34 34	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		6об+6ср	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	6об+6ср	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л21,22
	Практическое занятие №1 Тактика и техника игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	

	Практическое занятие №2 Тактика и техника игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №3 Зачет.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
Всего за 7 семестр: максимальная нагрузка		12	
обязательная нагрузка		6	
практические занятия		6	
самостоятельная работа		6	

6

8 семестр

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		26	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	14об+14ср	ОК 01,04,08
	Практическое занятие №4 Техника игры в защите. Блокирование. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	22об	У.1, 3.2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам	2ср	Л21,22

	спорта		
	Практическое занятие №5 Контрольный урок. Поддача мяча (верхняя, нижняя). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие № 6 Тактика игры в защите. Различные варианты схем защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие № 7 Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №8 Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 3). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №9 Тактика игры в нападении. Различные варианты схем нападения. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №10 Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.	2об	

	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8об+8ср	ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22
	Практическое занятие №11 Выполнение упражнений на тренажёрах для развития силы.	22об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №12 Развитие силовой выносливости при работе на тренажерах и с отягощениями.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №13 Развитие силы в упражнениях с отягощениями. Контрольный урок. Тест по подтягиванию.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	
	Практическое занятие №14 Контрольный урок. Тест на упражнения мышц брюшного пресса.	2об	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	2об+2ср	ОК 01,04,08 У1 3.2 ЛР 21,22
	Практическое занятие №15 Техника подъёма на скалодром. Техника страховки. Соревнования внутри группы.	2об	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2ср	

	Практическое занятие №16 Дифференцированный зачет.	2об	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	2сп	У.1, 3.1,2 ЛР 9, 19
Всего за 8 семестр: максимальная нагрузка		52	
обязательная нагрузка		26	
практические занятия		26	
самостоятельная работа		26	

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (заочное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности		206	
Тема 1.1 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. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, 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. 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.</p>	206	<p>ОК 01,04,08</p> <p>У.1, 3.1,2 ЛР 9, 19</p>

	<p>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
<p>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		334ср	
<p>Тема 2.1 Лёгкая атлетика.</p>	Содержание учебного материала		<p>ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22</p>
	<p>Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег.</p> <p>Кроссовый бег. Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.</p> <p>Прыжки в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места.</p> <p>Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	<p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>	74ср	

<p>Тема 2.2 Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</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>ОК</p> <p>01,04,08</p> <p>У.1,</p> <p>3.2</p> <p>Л21,22</p>

	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	152ср	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		
	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.		ОК 01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	48ср	
Тема 2.1	Содержание учебного материала		ОК

Лыжная подготовка	Правила пользования лыжным инвентарем. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Специальные и подводящие упражнения. 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. Техника подъемов: скользящим шагом, лесенкой, елочкой, полуюлочкой. Техника спусков: лесенкой, в основной, высокой и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах		01,04,08 У.1, 3.2 Л 19,22
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	20ср	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала		ОК 01,04,08
	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).		У1 3.2
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	28ср	ЛР 21,22
Тема 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)	Содержание учебного материала		ОК 01,04,08
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. 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. 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.		У1 3.2
	1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	12ср	ЛР 21,22
Всего: максимальная нагрузка обзорные, установочные занятия самостоятельная работа		336 336 2 334	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Материально-техническое обеспечение

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 " B-218, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, эллиптический тренажер, беговая дорожка электрическая "Torneo Linia" T-203, силовой тренажер "Ketller 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

3.2 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. СПС «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>
3. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: <https://www.book.ru/>

Дистанционное обучение осуществляется посредством образовательных платформ:

1. ZOOM.RU
2. Moodle

3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 04 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.

Итоговая аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 04 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)			Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Умения, знания	ЛР	ОК		
Раздел I Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ЛР 9 ЛР 19	Ок 01 Ок 04 Ок 08	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)			Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
	Умения, знания	ЛР	ОК		

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)			Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Умения, знания	ЛР	ОК		
	Раздел II Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
<p><i>Уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам</p> <p><i>Знать:</i></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	ЛР 19 ЛР 22	Ок 01 Ок 04 Ок 08	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину. Контрольный тест. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.	Лёгкая атлетика
	ЛР 19 ЛР 22		Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.	Атлетическая гимнастика
	ЛР 21 ЛР 22		Оценка техники базовых элементов: броски в кольцо, ведение 2 шага бросок. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	Баскетбол

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)			Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Умения, знания	ЛР	ОК		
	ЛР 19 ЛР 22		Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	Лыжная подготовка
	ЛР 21 ЛР 22		Оценка техники базовых элементов: Верхняя передача, подача мяча. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	Волейбол
	ЛР 19 ЛР 22		Контрольные тесты.	Общая физическая подготовка
	ЛР 19 ЛР 22		Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе.	Настольный теннис
	ЛР 19 ЛР 22		Контрольный тест.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
	ЛР 21 ЛР 22		Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	Футбол

	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)			Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
	Умения, знания	ЛР	ОК		
		ЛР 19 ЛР 22		Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической.	Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В 3, 5 И 7 СЕМЕСТРЕ

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)
1	Прыжки в длину с места, см
2	Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Вид упражнения	Оценка	юноши			девушки		
			2 курс	3 курс	4 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Бег 100 м. (сек.)	5	13,9	13,5	13,3	16,7	16,3	16,0
		4	14,5	14,1	13,9	17,7	17,3	17,0
		3	15,0	14,8	14,5	18,7	18,3	18,0
2	Кросс 500 м. дев. 1000м. юн. (мин. сек.)	5	3,40	3,30	3,20	1,57	1,54	1,52
		4	3,55	3,45	3,40	2,12	2,10	2,00
		3	4,20	4,15	4,00	2,25	2,20	2,15
3	Кросс 2000 м. дев. 3000 м. юн. (мин. сек.)	5	13,30	13,00	12,30	11,00	10,40	10,30
		4	14,30	14,00	13,30	11,40	11,20	11,10
		3	15,30	15,00	14,30	12,20	12,10	12,00
4	Прыжок в длину с места (см.)	5	235	242	250	178	183	180
		4	220	230	235	165	170	168
		3	205	210	215	150	152	151
5	Отжимание кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки)	5	40	45	48	22	24	25
		4	33	37	40	18	19	21
		3	25	28	30	14	15	16
6	Упражнение на мышцы брюш- ного пресса (юн. за 1 мин., дев. за 30 с. кол-во раз)	5	45	48	50	22	24	26
		4	38	42	44	18	20	22
		3	33	36	38	16	18	20
7	Подтягивание: кол-во раз	5	12	14	15	24	28	32
		4	10	12	13	20	24	28
		3	8	9	10	16	20	24

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Волейбол

2 курс

1. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.) – количество передач каждый.

Юноши

Девушки

«5» – 16-20 передач

«5» – 12-15 передач

«4» - 11-15 передач

«4» – 8-11 передач

«3» – 1-2 передач

«3» – 5-7 передач

2. Подача мяча. Юноши - сверху; девушки любым способом.

Юноши

Девушки

«5» – 5 из 5

«5» – 4-5 из 5

«4» - 3-4 из 5

«4» – 2-3 из 5

«3» – 1-2 из 5

«3» – 1 из 5

3-4 курс

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой; уметь выполнять нападающие удары и блокирование;

Баскетбол

2 курс

1. Ведение мяча с 2-х шажным ритмом и броском по кольцу (10 попыток – 5 справа +5 слева)

«5» – 6 попаданий и более

«4»- 4-5 попаданий

«3» – 2-3 попаданий

2. Броски со штрафной линии (10 бросков)

юноши – «5» – 60%; «4» – 40%; «3» – 20%

девушки – «5» – 50%; «4» – 30%; «3» – 10%

3-4 курс

1. Иметь элементарные навыки судейства.
2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре взаимодействие с партнерами по команде.

Футбол

1. Иметь элементарные навыки судейства.
2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре своё взаимодействие с командой.

Настольный теннис

1. Иметь элементарные навыки судейства.
2. Продемонстрировать технику базовых элементов в настольном теннисе.
3. Продемонстрировать парную игру.