Приложение

к ППССЗ по специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация

подвижного состава железных дорог

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

(квалификация техник)

год начала подготовки 2023

Форма обучения: очная

**2023**

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

* 1. **Область применения рабочей программы**

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

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

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

- помощник машиниста тепловоза;

- помощник машиниста электровоза;

- помощник машиниста электропоезда;

- слесарь по осмотру и ремонту локомотивов на пунктах технического обслуживания;

- слесарь по ремонту подвижного состава

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

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

**1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

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

**знать:**

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

**З2** - основы здорового образа жизни.

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

**ОК 02** Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

**ОК 03** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

**ОК 06** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

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

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

**ЛР 24** Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Очная форма обучения**

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

**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** |
| **3 семест ( Сам.р 28ч+Пр-26ч.+2ч.Лк=56ч)** | | |  | | | | |  |
| **Раздел 1**Научно**-**методические основы формирования физической культуры личности | | |  | | | | |  |
| **Тема 1.1**  Общекультурное и  социальное значение  физической  культуры**.** | **Содержание учебного материала**  Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления  культуры.  Физическая культура и спорт как социальные явления**,** как явления культуры**.**  Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  **Практическое занятие №1*:***  Основы здорового образа жизни.  **Самостоятельная работа обучающихся №1**  Работа с литературой | | 2  2 | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **Раздел 2**  Учебно**-**практические основы формирования физической культуры личности | | |  | | | | |  |
| **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), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | | **2** | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **Практическое занятие №2**  Техника безопасности на уроках ФК.  Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.  **Самостоятельная работа обучающихся №2**  Работа с литературой | | 2  2 | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **Практическое занятие №3**  Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на 100 м.  **Самостоятельная работа обучающихся №3**  Работа с литературой | | 2  2 | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **Практическое занятие №4**  Кроссовый бег. Бег на различных участках.  **Самостоятельная работа обучающихся №4**  Работа с литературой | | 2  2 | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **Практическое занятие №5**  Контрольный урок: 500 м. девушки, 1000 м. юноши.  **Самостоятельная работа обучающихся №5**  Работа с литературой | | 2  2 | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **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. | |  | | | | | 2-3  ОК01,04,08,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 №6**  Работа с литературой. | | 2  2 | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **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 №7**  Работа с литературой | | 2  2 | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **Практическое занятие №8**  Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.  **Самостоятельная работа обучающихся №8**  Работа с литературой | | 2  2 | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **Практическое занятие №9**  Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча.  Тренировка и двухсторонняя игра.  **Самостоятельная работа обучающихся №9**  Работа с литературой | | 2  2 | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **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, гирями, со штангой. Техника безопасности на занятиях. | |  | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **Практическое занятие №10**  Упражнения на тренажерах.Техника безопасности**.**  **Самостоятельная работа обучающихся №10**  Работа с литературой | | 2  2 | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **Практическое занятие №11**  Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.  **Самостоятельная работа обучающихся №11**  Работа с литературой | | 2  2 | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **Практическое занятие №12**  Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом.  **Самостоятельная работа обучающихся №12**  Работа с литературой | | 2  2 | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **Практическое занятие №13**  Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.  **Самостоятельная работа обучающихся №13**  Работа с литературой | | 1  2 | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
|  | **Практическое занятие №14**  Зачет.  **Самостоятельная работа обучающихся №14**  Работа с литературой | | **1**  **2** | | | | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 |
| **Всего за 3 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **теоретические занятия**  **самостоятельная работа** | |  | | | | |  |
|  | ***4 семестр (Сам.р-44ч+Пр.-44ч=88ч)*** | | | |  | |  | |
| Учебно**-**практические основы формирования физической культуры личности | | | | |  | |  | |
| **Тема 2.5**  Лыжная подготовка | **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. | | | |  | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №15**  Техника ходьбы на лыжах. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, попеременный.  **Самостоятельная работа обучающихся №15**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №16**  Ходьба без лыжных палок. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.  **Самостоятельная работа обучающихся №16**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Тема 2.2**  Волейбол | **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 скольжение, блокирование, тактика защиты и нападения. Првила игры. Техника безопасности. Игра по правилам. | | | |  | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №17**  Техника безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. Учебная игра.  **Самостоятельная работа обучающихся №17**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №18**  Техника игры в нападении. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Учебная игра  **Самостоятельная работа обучающихся №18**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №19**  Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Учебная игра.  **Самостоятельная работа обучающихся №19**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №20**  Контрольный урок. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.). Учебная игра.  **Самостоятельная работа обучающихся №20**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №21**  Тактика игры в защите. Расстановка игроков при игре в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся №21**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22  2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №22**  Тактика игры в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство.  **Самостоятельная работа обучающихся №22**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **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 №23**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №24**  Тактика игры в нападении. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся №24**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №25**  Контрольный урок. Подача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любым способом..  **Самостоятельная работа обучающихся №25**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **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  - вопитание 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. | | | |  | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №26**  Выполнение построений, перестроений. Различные виды ходьбы, бега. Упражнения на силу. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся №26**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №27**  Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся №27**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №28**  **ОРУ с предметами..Подвижные игры.**  **Самостоятельная работа обучающихся №28**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №29**  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения на силу. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся №29**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №30**  Контрольный урок. Тест на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся №30**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №31**  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся №31**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №32**  Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся №32**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **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. | | | |  | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №33**  Техника игры в нападении. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.  **Самостоятельная работа обучающихся №33**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №34**  Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков.  **Самостоятельная работа обучающихся №34**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №35**  Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков.  **Самостоятельная работа обучающихся №35**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №36**  Дифференцированный зачет.  **Самостоятельная работа обучающихся №36**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Всего за 4 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **самостоятельная работа** | | | | |  | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
|  | **3 курс*****5семестр( Сам.р-30ч+Пр-30ч.=60ч)*** | | | |  | |  | |
| **Раздел 1**  Учебно**-**практические основы формирования физической и культуры личности | | | | |  | |  | |
| **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) | | | |  | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №1**  Техника безопасности на уроках ФК.  Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  6 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №2**  Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №3**  Бег на пересеченной местности. Юноши 3000м. Девушки 2000м.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №4**  Контрольный урок. Бег на выносливость без учета времени. Юноши 5000м. Девушки 3000м.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **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. | | | |  | | 2-3  ОК01,04,08,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.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **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**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **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**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **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**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **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. | | | |  | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №9**  Техника выполнения упражнений на тренажёрах.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №10**  Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №11**  Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №12**  Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **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. | | | |  | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №13**  Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Двусторонняя игра.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **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**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №15**  Зачет  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Всего за 5 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **самостоятельная работа** | | | |  | |  | |
|  | *6 семестр( Сам.р -34ч+Пр-34ч=68ч)* | | | |  | |  | |
| Учебно**-**практические основы формирования физической культуры личности | | | | |  | |  | |
| **Тема 2.1**  Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | | | |  | |  | |
| **Практическое занятие №16**  Техника передвижения на лыжах: Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.  Техника подъемов: лесенкой, елочкой.  Техника спусков: в основной, высокой.и низкой стойках.  Техника поворотов: переступанием, на параллельных лыжах.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2ср | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Тема 2.2**  Волейбол | **Содержание учебного материала** | | | |  | |  | |
| **Практическое занятие №17**  Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №18**  Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подача: верхняя прямая и нижняя прямая по зонам.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №19**  Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №20**  Контрольный урок. Подача мяча.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Тема 2.3**  Атлетическая  гимнастика | **Содержание учебного материала** | | | |  | |  | |
| **Практическое занятие №21**  Техника выполнения упражнений на тренажёрах.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №22**  Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №23**  Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №24**  Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Тема 2.4**  Общая физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | | |  | |  | |
| **Практическое занятие №25**  Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №26**  Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №27**  Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №28**  Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Тема 2.2**  Футбол | **Содержание учебного материала** | | | |  | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Практическое занятие №29**  Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | |
| **Практическое занятие №29**  Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.  Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | |
| **Тема 3.1**  Военно**-**прикладная  физическая  подготовка **(**ВПФП**)** | **Содержание учебного материала** | | | |  | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **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**  Работа с литературой | | | | 2  2 | |
| **Практическое занятие №32**  Дифференцированный зачет**.**  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | |
| **Всего за 6 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **самостоятельная работа** | | | | | **68**  **34**  **34**  **34** | |  | |
|  | | **4 курс*****7семестр( Сам.р-6ч+Пр-6ч=12ч)*** | |  | |  | | |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | | **Объем часов** | | **Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты** | | |
| **Раздел 1**  Учебно**-**практические основы формирования физической культуры личности | | | |  | |  | | |
| **Тема 2.2**  Баскетбол | | **Содержание учебного материала** | |  | |  | | |
| **Практическое занятие №1**  Тактика и техника игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником,  Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **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.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **Практическое занятие №3**  Зачет.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **Всего за 7 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **самостоятельная работа** | | | |  | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
|  | | ***8 семестр(Сам.р-26ч.+ Пр-26ч=52ч)*** | |  | |  | | |
| Учебно**-**практические основы формирования физической культуры личности | | | |  | |  | | |
| **Тема 2.2**  Волейбол | | **Содержание учебного материала** | |  | |  | | |
| **Практическое занятие №4**  Техника игры в защите. Блокирование. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | *2*  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **Практическое занятие №5**  Контрольный урок. Подача мяча (верхняя, нижняя). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **Практическое занятие №** 6  Тактика игры в защите. Различные варианты схем защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **Практическое занятие №** 7  Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **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.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **Практическое занятие №9**  Тактика игры в нападении. Различные варианты схем нападения. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **Практическое занятие №10**  Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **Тема 2.3**  Атлетическая гимнастика | | **Содержание учебного материала** | |  | |  | | |
| **Практическое занятие №11**  Выполнение упражнений на тренажёрах для развития силы.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | *2*  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **Практическое занятие №12**  Развитие силовой выносливости при работе на тренажерах и с отягощениями.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **Практическое занятие №13**  Развитие силы в упражнениях с отягощениями. Контрольный урок. Тест по подтягиванию.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **Практическое занятие №14**  Контрольный урок. Тест на упражнения мышц брюшного пресса.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | 2  2 | |  | | |
| **Тема 3.1**  Профессионально**-**прикладная  физическая  подготовка **(**ППФП**)** | | **Содержание учебного материала** | |  | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **Практическое занятие №15**  Техника подъёма на скалодром. Техника страховки. Соревнования внутри группы.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | 2  2 | |
|  | | **Практическое занятие №16**  Дифференцированный зачет.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Работа с литературой | | 2  2 | | 2-3  ОК01,04,08,Л21,22 | | |
| **Всего за 8 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **самостоятельная работа** | | | |  | |  | | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. — ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. — репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 — продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная дисциплина реализуется в:

а) учебном кабинете «Социально-экономических дисциплин»

Оборудование учебного кабинета:

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

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

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

Оснащенность: комплект учебной мебели (столы ученические, стулья ученические, стол преподавателя, стул преподавателя), доска классная меловая, компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., доска классная – 1 шт., строенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран настенный.

Учебно-наглядные пособия - комплект плакатов.

б) **«**Спортивный зал»

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

**Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:**

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

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы используются электронные образовательные и информационные ресурсы.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной**

**литературы Интернет – ресурсов, базы данных библиотечного фонда:**

**3.2.1 Основные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Конеева Е.В. | Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования /— 2-е изд., перераб. и доп. | Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). режим доступа:  <https://urait.ru/bcode/517442> | [Электронный ресурс] |
| 2. | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. | Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник. | М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа <https://book.ru/books/943955> | [Электронный ресурс] |
| 3. | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | Физическая культура. (СПО) | М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: <https://book.ru/books/943895> | [Электронный ресурс] |

**3.2.2 Дополнительные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бегидова Т. П. | Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования  — 2-е изд., испр. и доп. | Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. – режим доступа:   <https://urait.ru/bcode/515130> | [Электронный ресурс] |
| 2. | Муллер А. Б. [и др.] | Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования | М: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. – режим доступа  <https://urait.ru/bcode/511813> | [Электронный ресурс] |

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

-научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта и дифференцированного зачета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(У,З, ОК/ПК, ЛР)** | **Показатели оценки результатов** | **Форма и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Уметь:** |  |  |
| **У1** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  ОК 02, ОК 03, ОК 06  ЛР 9  ЛР 19  ЛР 21  ЛР 24 | - владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки;  - владение навыками правильного выполнения физических упражнений;  - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений). | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |
| **Знать:** |  |  |
| **З1** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ОК 01, ОК 4, ОК 08,  ЛР 9  ЛР 19  ЛР 21  ЛР 24 | - знание основных положений истории зарождения Олимпийского движения в России;  - знание понятия физической культуры, принципов физической культуры, целей и задач физической культуры;  - знать историю развития физкультурного движения в России. | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |
| **З2** основы здорового образа жизни.  ОК 04, ОК 08, ОК 06  ЛР 9  ЛР 19  ЛР 21  ЛР 24 | **- з**нание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре;  **-** знание основных положений по оказанию первой помощи и профилактике травматизма;  **-**умение преминуть навыки на занятиях по физической культуре. | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1.Пассивные: -

5.2.Активные и интерактивные: игры, викторины.