Приложение

ОПОП-ППССЗ по специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация

подвижного состава железных дорог

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ[[1]](#footnote-1)**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*(год начала подготовки 2023г.)*

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

**1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Область применения рабочей программы**

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

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

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

18540 Слесарь по ремонту подвижного состава.

16783 Поездной электромеханик; 16856 Помощник машиниста дизель-поезда; 16878 Помощник машиниста тепловоза; 16885 Помощник машиниста электровоза; 16887 Помощник машиниста электропоезда; 17334 Проводник пассажирского вагона; 18507 Слесарь по осмотру и ремонту локомотивов на пунктах технического обслуживания.

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

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

**1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

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

**знать:**

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

**З.2**−основы здорового образа жизни

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

**-общие:**

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

**ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

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

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

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

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

**ЛР 22.** Приобретение навыков общения и самоуправления.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Очная форма обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **336** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **168** |
| в том числе: |  |
| лекции | **2** |
| практические занятия | **164/2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **168** |
| в том числе: |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы проводится в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. |  |
| В соответствии с учебным планом видом промежуточной аттестации по итогам 3, 5 и 7 семестра является «зачёт».  Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 3, 5 и 7 семестр выставляется по приросту к исходным показателям***.***  Для этого организуется тестирование в контрольных точках*:*  На входе *–* начало учебного года;  В конце 3, 5 и 7 семестра.  Промежуточная аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура в 4, 6 и 8 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 4, 6 и 8 семестра). | |

**Заочная форма обучения**

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

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2 курс*****3 семестр***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1**  Научно**-**  методические  основы  формирования  физической  культуры личности |  | **2лекция+2ср** |  |
| **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**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 | 2-3  ОК 01,04,08  ЛР 9, 19 |
| **Раздел 2**  Учебно**-**  практические основы  формирования  физической  культуры личности |  | **26об+26ср** |  |
| **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» | **8об+8ср** | 2-3  ОК 01,04,08  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №2**  Техника безопасности на уроках ФК.  Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.  **Самостоятельная работа обучающихся №1**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №3**  Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на 100 м.  **Самостоятельная работа обучающихся №2**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №4**  Кроссовый бег. Бег на различных участках.  **Самостоятельная работа обучающихся №3**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №5**  Контрольный урок: 500 м. девушки, 1000 м. юноши.  **Самостоятельная работа обучающихся №4**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **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** | 2-3  ОК 01,04,08  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 №5**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | 2  2 |
| **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 №6**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №8**  Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.  **Самостоятельная работа обучающихся №7**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №9**  Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча.  Тренировка и двухсторонняя игра.  **Самостоятельная работа обучающихся №8**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **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. | **8об+8ср** | 2-3  ОК 01,04,08  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №10**  Упражнения на тренажерах.Техника безопасности**.**  **Самостоятельная работа обучающихся №9**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  3 |
| **Практическое занятие №11**  Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.  **Самостоятельная работа обучающихся №10**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №12**  Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом.  **Самостоятельная работа обучающихся №11**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  3 |
| **Практическое занятие №13**  Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.  **Самостоятельная работа обучающихся №12**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
|  | **Практическое занятие №14**  Зачет.  **Самостоятельная работа обучающихся №14**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | **2**  **2** | 2-3  ОК 01,04,08  ЛР 9, 19 |
| **Всего за 3 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **теоретические занятия**  **самостоятельная работа** | 56  28  26  2  28 |  |

***4 семестр***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебно**-**  практические основы  формирования  физической  культуры личности |  | **44об+44ср** |  |
| **Тема 2.5**  Лыжная подготовка | **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. | **4об+4ср** | 2-3  ОК 01,04,08  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №15**  Техника ходьбы на лыжах. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, попеременный.  **Самостоятельная работа обучающихся №15**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №16**  Ходьба без лыжных палок. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.  **Самостоятельная работа обучающихся №16**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **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. | **18об+18ср** | 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 |
| **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**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №19**  Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Учебная игра.  **Самостоятельная работа обучающихся №19**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **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**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **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**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №22**  Тактика игры в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство.  **Самостоятельная работа обучающихся №22**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **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**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | 2  2 |
| **Практическое занятие №24**  Тактика игры в нападении. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся №24**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №25**  Контрольный урок. Подача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любым способом..  **Самостоятельная работа обучающихся №25**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **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. | **14об+14ср** | 2-3  ОК,01,04,08  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №26**  Выполнение построений, перестроений. Различные виды ходьбы, бега. Упражнения на силу. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся №26**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №27**  Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся №27**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №28**  **ОРУ с предметами..Подвижные игры.**  **Самостоятельная работа обучающихся №28**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №29**  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения на силу. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся №29**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №30**  Контрольный урок. Тест на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся №30**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №31**  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся №31**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №32**  Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся №32**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **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** | 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**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №34**  Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков.  **Самостоятельная работа обучающихся №34**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №35**  Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков.  **Самостоятельная работа обучающихся №35**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
|  | **Практическое занятие №36**  Дифференцированный зачет.  **Самостоятельная работа обучающихся №36**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 | 2-3  ОК01,04,08  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** | **Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты** |
| **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** | 2-3  ОК 01,04,08  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №1**  Техника безопасности на уроках ФК.  Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2 |
| **Практическое занятие №2**  Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №3**  Бег на пересеченной местности. Юноши 3000м. Девушки 2000м.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №4**  Контрольный урок. Бег на выносливость без учета времени. Юноши 5000м. Девушки 3000м.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **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** | 2-3  ОК 01,04,08,  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**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №6**  Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом: перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №7**  Тактика игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2ср |
| **Практическое занятие №8**  Тактика игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия.  Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2об  2 |
| **Тема2.3**  Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала**  Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирями, со штангой. Техника безопасности на занятиях. | **8об+8ср** | 2-3  ОК 01,04,08,  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 | 2  2 |
| **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 | 2  2 |
| **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 | 2  2 |
| **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 | 2  2 |
| **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+4ср** | 2-3  ОК 01,04,08,  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 | 2  2 |
| **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 | 2  2 |
|  | **Практическое занятие №15**  Зачет  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 | 2-3  ОК 01,04,08  ЛР 9, 19 |
|  | **Всего за 5 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **самостоятельная работа** | **60**  **30**  **30**  **30** |  |

*6 семестр*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебно**-**  практические основы  формирования  физической  культуры личности |  | **34об+34ср** |  |
| **Тема 2.1**  Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | **2об+2ср** | 2-3  ОК01,04,08  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №16**  Техника передвижения на лыжах: Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.  Техника подъемов: лесенкой, елочкой.  Техника спусков: в основной, высокой.и низкой стойках.  Техника поворотов: переступанием, на параллельных лыжах.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2ср |
| **Тема 2.2**  Волейбол | **Содержание учебного материала** | **8об+8ср** | 2-3  ОК01,04,08,  Л21,22 |
| **Практическое занятие №17**  Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №18**  Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подача: верхняя прямая и нижняя прямая по зонам.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №19**  Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №20**  Контрольный урок. Подача мяча.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Тема 2.3**  Атлетическая  гимнастика | **Содержание учебного материала** | **8об+8ср** | 2-3  ОК 1,04,08,  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 | 2  2 |
| **Практическое занятие №22**  Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №23**  Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №24**  Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Тема 2.4**  Общая физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **8об+8ср** | 2-3  ОК01,04,08  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №25**  Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №26**  Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №27**  Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №28**  Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Тема 2.2**  Футбол | **Содержание учебного материала** | **4об+4ср** | 2-3  ОК01,04,08  Л21,22 |
| **Практическое занятие №29**  Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **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 | 2  2 |
| **Тема 3.1**  Военно**-**прикладная  физическая  подготовка **(**ВПФП**)** | **Содержание учебного материала** | **2об+2ср** | 2-3  ОК01,04,08  ЛР 21,22 |
| **Практическое занятие №31**  Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину,соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.Преодоление полосы препятствий на время.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
|  | **Практическое занятие №32**  Дифференцированный зачет**.**  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 | 2-3  ОК 01,04,08  ЛР 9, 19 |
| **Всего за 6 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **самостоятельная работа** | | **68**  **34**  **34**  **34** |  |

**4 курс*****7семестр***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1**  Учебно**-**  практические основы  формирования  физической  культуры личности |  | **6об+6ср** |  |
| **Тема 2.2**  Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **6об+6ср** | 2-3  ОК 01,04,08,  Л21,22 |
| **Практическое занятие №1**  Тактика и техника игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником,  Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №2**  Тактика и техника игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия.  Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №3**  Зачет.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Всего за 7 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **самостоятельная работа** | | **12**  **6**  **6**  **6** |  |

***8 семестр***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебно**-**  практические основы  формирования  физической  культуры личности |  | *26* |  |
| **Тема 2.2**  Волейбол | **Содержание учебного материала** | **14об+14ср** | 2-3  ОК01,04,08  Л21,22 |
| **Практическое занятие №4**  Техника игры в защите. Блокирование. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | *2*  2 |
| **Практическое занятие №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 |
| **Практическое занятие №** 6  Тактика игры в защите. Различные варианты схем защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №** 7  Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **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**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №9**  Тактика игры в нападении. Различные варианты схем нападения. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №10**  Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Тема 2.3**  Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** | **8об+8ср** | 2-3  ОК01,04,08Л 19,22 |
| **Практическое занятие №11**  Выполнение упражнений на тренажёрах для развития силы.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | *2*  2 |
| **Практическое занятие №12**  Развитие силовой выносливости при работе на тренажерах и с отягощениями.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №13**  Развитие силы в упражнениях с отягощениями. Контрольный урок. Тест по подтягиванию.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Практическое занятие №14**  Контрольный урок. Тест на упражнения мышц брюшного пресса.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
| **Тема 3.1**  Профессионально**-**прикладная  физическая  подготовка **(**ППФП**)** | **Содержание учебного материала** | **2об+2ср** | 2-3  ОК 01,04,08  ЛР 21,22 |
| **Практическое занятие №15**  Техника подъёма на скалодром. Техника страховки. Соревнования внутри группы.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 |
|  | **Практическое занятие №16**  Дифференцированный зачет.  **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | 2  2 | 2-3  ОК 01,04,08  ЛР 9, 19 |
| **Всего за 8 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **самостоятельная работа** | | **52**  **26**  **26**  **26** |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1**  Научно**-**  методические  основы  формирования  физической  культуры личности |  | **2об** |  |
| **Тема 1.1**  Общекультурное и  социальное значение  физической  культуры**.** Здоровый  образ жизни**.** | Содержание учебного материала | 2 | 2-3  ОК01,04,08  ЛР 9, 19 |
| Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.  Физическая культура и спорт как социальные явления**,** как явления культуры**.**  Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  Социально-биологические основы физической культуры.  Характеристика изменений, происходящих в организме человека под  воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных  занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе  выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма:  разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий  физическими упражнениями на функциональные возможности человека,  умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности  человека.  Основы здорового образа и стиля жизни.  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.  Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных  занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.  Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и  спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная  активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.  Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка  двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной  активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий  физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция  индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе  профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.  Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. |
| **Раздел 2**  Учебно**-**практические основыформирования  физической  культуры личности |  | **334ср** |  |
| **Тема 2.1**  Лёгкая атлетика. | Содержание учебного материала |  | 2-3  ОК01,04,08  Л 19,22 |
| Бег на короткие дистанции.Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег.  Кроссовый бег.Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.  Прыжки в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места.  Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега. |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | **74ср** |
| **Тема 2.2**  Спортивные игры | Содержание учебного материала |  | 2-3  ОК01,04,08  Л21,22 |
| 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.  Тактика игры. Выбор места игрокам для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты.  Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований. Тактика судейства в учебных и командных играх.  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.  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.  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.  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.  Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой,  головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: 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.  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.  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 |  | 2-3  ОК01,04,08,  Л 19,22 |
| На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.  На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,  предусмотренных настоящей программой.  На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому  воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение  комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на  развитие определённых мышечных групп:  -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;  - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической  гимнастикой;  - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.  Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка  содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому  виду. |
| Самостоятельная работа обучающихся.  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | **48ср** |
| **Тема 2.1**  Лыжная подготовка | Содержание учебного материала |  | 2-3  ОК 01,04,08  Л 19,22 |
| 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, полуелочкой. Техника спусков: лесенкой, в основной, высокой.и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах |
| 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 |  | 2-3  ОК01,04,08  Л21,22 |
| 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). |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | **28ср** |
| **Тема 3.2**  Военно**-**прикладная  физическая  подготовка **(**ВПФП**)** | Содержание учебного материала |  | 2-3  ОК01,04,08  Л21,22 |
| 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. |
| 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | **12ср** |
| **Всего: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **обзорные, установочные занятия**  **самостоятельная работа** | | **336**  **336**  **2**  **334** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

Оборудование тренажёрного зала:

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

Оборудование спортивного зала

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

Технические средства обучения:

1. Компьютер.

2. Фотоаппарат.

3. Видеокамера.

4. Принтер.

5. Телевизор.

**3.2 Информационное обеспечение обучения:**

**3.2.1 Основные источники:**

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

**3.2.2 Дополнительные источники:**

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

**Интернет – ресурсы:**

Спорт для всех

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

# Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области

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

**Периодические издания:**

Вестник СамГУПС

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

1. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. - Режим доступа: <http://mindload.ru/>
2. СПС «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU- Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
4. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>
5. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
6. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: <https://www.book.ru/>
7. ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru/>

**Дистанционное обучение осуществляется посредством образовательных платформ:**

1. ZOOM.RU

2. Moodle

**3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения**.

# Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области

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

**3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.**

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

Видом промежуточной аттестации по итогам 3, 5 и 7 семестра является «зачёт».

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся за 3, 5 и 7 семестр выставляется по приросту к исходным показателям***.***

Для этого организуется тестирование в контрольных точках*:*

На входе *–* начало учебного года;

В конце 3, 5 и 7 семестра.

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

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

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения (У,З,ОК,ЛР) | Показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| Уметь | | |
| У1использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  ОК 01,04,08  ЛР 9,19 | Способность организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знания особенно­стей самостоятельных занятий для юношей и девушек | -Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| У2 выполнять задания, связанные с  самостоятельной разработкой,  подготовкой, проведением  студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым вида  ОК01,04,08  ЛР 19,21,21 | Способность организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знания особенно­стей самостоятельных занятий для юношей и девушек | -Оценка техники базовых элементов в баскетболе, волейболе, футболе.  - Оценка техники выполнения упражнений по атлетической гимнастике  - Оценка техники выполнения двигательных  действий по легкой атлетике (проводится в ходе занятий)  - Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  - Оценка выполнения студентом функций судьи по спортивным играм  - Оценка самостоятельного проведения студентом  фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр  - Оценка техники передвижения на лыжах  - Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе.  - Контрольный тест. |
| Знать |  |  |
| З1 - о роли физической культур в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ОК 01,04,08  ЛР 9,19 | Использование и оценка показателей функцио­нальных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз­вития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Проведение коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | -Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха |
| З.2 основы здорового образа жизни  ОК 01,04,08  ЛР 19,21,22 | Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. | Оценка техники базовых элементов в баскетболе, волейболе,футболе.  - Оценка техники выполнения упражнений по атлетической гимнастике  - Оценка техники выполнения двигательных  действий по легкой атлетике (проводится в ходе занятий)  - Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  - Оценка выполнения студентом функций судьи по спортивным играм  - Оценка самостоятельного проведения студентом  фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр  - Оценка техники передвижения на лыжах  - Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе.  - Оценка техники изученных  двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической.  - Контрольный тест. |

**5. Перечень используемых методов обучения:**

5..1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

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

1. Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП-ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП-ППССЗ. [↑](#footnote-ref-1)