

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 15.11.2024 12:49:24  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение  
к ПСССЗ 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, заочная

**2023**

Лист переутверждения рабочей программы на 2024-2025 учебный год

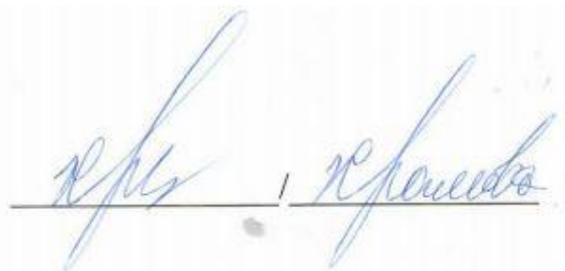
**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии и переутверждена на 2024-2025 учебный год

Выписка из протокола заседания ЦК № 7 от «15» апреля 2024 года

Председатель цикловой комиссии

A handwritten signature in blue ink, consisting of two parts separated by a vertical line. The signature is written on a light blue background.

## Лист актуализации рабочей программы на 2024-2025 учебный год

Актуализируется пункт 3.2

### 3.2.1 Основные источники:

1.	Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В	Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. – режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/492955">https://urait.ru/bcode/492955</a>	[Электронн ый ресурс]
2.	Бишаева А. А.	Физическая культура: учебник	Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – режим доступа: <a href="https://book.ru/book/949532">https://book.ru/book/949532</a>	[Электронн ый ресурс]
4.	Федонов Р. А.	Физическая культура: учебник	Москва: Русайнс, 2023. - 256 с. – режим доступа: <a href="https://book.ru/book/949385">https://book.ru/book/949385</a>	[Электронн ый ресурс]
5.	Е. В. Конеева	Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. —режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/545162">https://urait.ru/bcode/545162</a>	[Электронн ый ресурс]

Председатель цикловой комиссии



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	166
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
работа с текстом	-
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта (3,5,7 семестр), дифференцированного зачета (4,6,8 семестр)</i>	

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>334</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (4 семестр)</i>	-

**2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**  
**Очная форма обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
<b>3 СЕМЕСТР (сам. раб. 28 ч. + лекции 2 ч. + практ. занятия 26 ч.) всего 56 ч.</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	
	История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Самостоятельная работа № 1</b> <b>Тематика рефератов</b> 1.Какие психологические черты личности формируются в процессе физического воспитания? 2.Физическая культура для всех и для каждого. 3.История и организация физической культуры. 4.Шахматы 5.Социально-биологические основы физической культуры. 6.Международное спортивное студенческое движение	28	3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1</b>  <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	

<p><b>Тема 2.1</b></p> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b>Общая физическая подготовка</b>  Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.  Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. Выпрыгивание вверх с отягощением. Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.  Эстафета без предметов. Работа с весом собственного тела.  Статическая работа на основные мышечные группы.  Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера. Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.  Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.</p>		<p>2,3  ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24</p>
<p><b>Практическое занятие №1</b>  Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.</p>	2	<p>2,3  ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24</p>	
<p><b>Практическое занятие №2</b>  Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.</p>	2	<p>2,3  ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24</p>	
<p><b>Практическое занятие №3</b>  Выпрыгивание вверх с отягощением.</p>	2	<p>2,3  ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24</p>	
<p><b>Практическое занятие №4</b>  Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.</p>	2	<p>2,3  ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24</p>	
<p><b>Практическое занятие №5</b>  Эстафета без предметов.</p>	2	<p>2,3  ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24</p>	
<p><b>Практическое занятие №6</b>  Работа с весом собственного тела.</p>	2	<p>2,3  ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24</p>	

	<b>Практическое занятие №7</b>	4	2,3
	Статическая работа на основные мышечные группы.		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №8</b> Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.	4	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №9</b> Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.	4	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №10</b> Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>4 СЕМЕСТР (сам. раб. 44 ч. + практ. занятия 44 ч.) всего 88 ч.</b>			
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	
	<b>Самостоятельная работа № 2</b> 1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной физической деятельности. 2. Физиологические основы оздоровительной тренировки 3. Интенсивность нагрузки и типы нагрузок 4. Формы занятий физическими упражнениями 5. Составить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки <b>Тематика рефератов</b> Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека. Физическая культура и спорт, как социальное влияние, как явление культуры.	30	3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

	Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второе дыхание».		
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>58</b>	
	<p><b>Легкая атлетика.</b> Создание правильного представления о технике бега. ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности. Развитие быстроты и прыгучести.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок). ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления. Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега. Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки. Бег на короткие дистанции: 100 м. Развитие координации движений, подвижности, гибкости. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции. Бег на длинные дистанции. Дев. - 2000 м, юн- 3000 м. Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега по прямой. Низкий старт. Обучении техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот. Прием нормативов. Бег 100 м на время. Обучение низкому старту с бегом по прямой. Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов. Обучение метанию гранаты. Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику. Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка. Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта. Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см). Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега.</p>		2 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

	ОФП. Толкание набивного мяча с места.		
	<b>Практические занятия:</b> <b>Практическое занятие №11</b> Создание правильного представления о технике бега.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №12</b> ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №13</b> ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №14</b> Развитие быстроты и прыгучести.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №15</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).	4	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №16</b> ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №17</b> Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

	<b>Практическое занятие №18</b> Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №19</b> Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок	4	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №20</b> Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №21</b> Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №22</b> Бег на длинные дистанции. Дев. -2000 м, юн-3000м.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №23</b> Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	4	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №24</b> Техника бега на короткие дистанции	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

	<b>Практическое занятие №25</b> Техника бега на средние дистанции	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №26</b> Техника бега по прямой. Низкий старт.	4	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №27</b> Обучении техники бега по прямой	4	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Самостоятельная работа № 3</b> 1. Краткие сведения развития легкой атлетики в России и за рубежом 2. Рекорды и рекордсмены 3. Техника низкого старта 4. Техника прыжка в длину с места 5. Виды легкоатлетических соревнований 6. Техника выполнения специальных упражнений 7. Организация проведения соревнований по легкой атлетике 8. Составить комплекс специальных беговых упражнений 9. Техника низкого старта 10. Техника прыжка в длину	14	3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>5 СЕМЕСТР (сам. раб. 30 ч.+практ. занятия 30 ч.) всего 60 ч.</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>60</b>	

Легкая атлетика

<p><b>Практические занятия:</b>  <b>Практическое занятие №28</b>          Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.</p>	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №29</b>          Прием нормативов. Бег 100 м на время.</p>	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №30</b>          Обучение низкому старту с бегом по прямой</p>	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №31</b>          Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.</p>	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №32</b>          Обучение метанию гранаты</p>	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №33</b>          Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику</p>	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №34</b>          Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.</p>	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №35</b>          Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта</p>	4	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №36</b>          Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).</p>	4	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №37</b>          Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега</p>	4	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19,

			ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №38</b> ОФП. Толкание набивного мяча с места.	4	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Самостоятельная работа № 4</b> <b>Тематика рефератов</b> 1. Самоконтроль при занятиях легкой атлетики 2. Какие бывают разновидности легкой атлетики 3. Гигиенические требования для занятий при различных погодных условиях 4. Физические качества человека (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость) 5. Взаимодействие физической и умственной деятельности человека	30	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>6 СЕМЕСТР (сам. раб. 34 ч.+практ. занятия 34 ч.) всего 68 ч.</b>			
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>68</b>	
	<b>Волейбол</b> <b>Практические занятия:</b> <b>Практическое занятие №39</b> Правила игры. Общие правила. Подача.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №40</b> Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №41</b> Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

<b>Практическое занятие №42</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №43</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №44</b> Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №45</b> Отбивание мяча, подброшенного партнером.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №46</b> Подача мяча. Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №47</b>		2,3
Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №48</b> Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №49</b> Прием снизу двумя руками: отбивание мяча, брошенного партнером- на месте и после перемещений.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №50</b> Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

<p><b>Практическое занятие №51</b> Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.</p>	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №52</b> Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.</p>	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №53</b> Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p>	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №54</b> Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.</p>	1	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №55</b> Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.</p>	1	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Практическое занятие №56</b> Прием контрольных нормативов.</p>	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<p><b>Самостоятельная работа № 5</b> 1. Краткие сведения развития волейбола 2. Максимальный состав игроков команды в волейболе 3. Подача в прыжке техника в волейболе 4. Техника нижней подачи в волейболе 5. Техника прямого нападающего удара в волейболе 6. Техника приема подачи в волейболе 7. Правила и организация соревнований по волейболу 8. Совершенствование техники в двухсторонней игре в волейболе</p>	34	3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

**7 СЕМЕСТР (сам. раб. 6 ч. + практ. занятия 6 ч.) всего 12 ч.**

**Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия (баскетбол):</b> <b>Практическое занятие №57</b> Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №58</b> Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №59</b> Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Самостоятельная работа № 6</b> <b>Баскетбол</b> <b>Самостоятельная работа студентов</b> 1. Краткие сведения развития баскетбола 2. Максимальный состав игроков команды в баскетболе 3. Техника передачи мяча в движении двумя руками от груди 4. Техника ведения мяча правой, левой, рукой 5. Техника кистевого броска 6. Прыжковые упражнения для развития взрывной силы 7. Правила и организация соревнований по баскетболу 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 9. Биологические ритмы и работоспособность 10 Совершенствование техники в двухсторонней игре	6	3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>8 СЕМЕСТР (сам. работа 26 ч. + практ. занятия 26 ч.) всего 52 ч.</b>			
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>52</b>	
	<b>Практическое занятие №60</b> Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №61</b> Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19,

			ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №62</b> Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24	
<b>Практическое занятие №63</b> Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24	
<b>Практическое занятие №64</b> Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24	
<b>Практическое занятие №65</b> Прием контрольных нормативов.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24	
<b>Футбол</b> <b>Практическое занятие №66</b> Ведение мяча.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24	
<b>Практическое занятие №67</b> Жонглирование мячом.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24	
<b>Практическое занятие №68</b> Остановки мяча.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24	
<b>Практическое занятие №69</b> Передачи мяча.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24	
<b>Практическое занятие №70</b> Удары по мячу.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24	
<b>Практическое занятие №71</b> Обманные движения – финты.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19,	

			ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №72</b> Упражнения для вратарей.	2	2,3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Футбол</b> <b>Самостоятельная работа № 7</b> 1. Краткие сведения развития футбола 2. Максимальный состав игроков команды в футболе 3. Техника ведения мяча 4. Техника передачи мяча 5. Техника удара по воротам 6. Техника перемещения по площадке 7. Правила и организация соревнований по футболу 8. Совершенствование техники в двухсторонней игре <b>Тематика рефератов</b> 1. Международное спортивное студенческое движение. 2. Современная система физических упражнений прикладной направленности (в выбранной профессии). 3. Подвижные игры. 4. Комнатная гимнастика. 5. Краткие сведения и развития баскетбола (в России, за рубежом) 6. Краткие сведения и развития футбола (в России, за рубежом) 7. Краткие сведения и развития волейбола (в России, за рубежом) 8. Гимнастика для глаз. 9. Настольный теннис 10. Олимпийские игры и их развитие. 11. Общая физическая подготовка, её цели и задачи 12. Физическое качество ловкость. Её значение и средства для ее развития.	26	3 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

	13. Спорт как компонент специализированного направления физической культуры. 14. Правила организация соревнований по баскетболу 15. Правила организация соревнований по футболу 16. Правила организация соревнований по волейболу 17. Лыжные гонки		
	<b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет	-	
	<b>Всего:</b>	<b>336</b>	

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).

### Заочная форма обучения

Наименование тем и разделов	Содержание учебного материала, практические работы и лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1</b>	Содержание учебного материала	<b>167</b>	

<b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1,2 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Самостоятельная работа № 1</b> Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п.	166	3 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>169</b>	
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования	1	1,2 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Самостоятельная работа № 2</b> Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п.	168	3 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	-	
	<b>Всего:</b>	<b>336</b>	

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» (№2210)

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: <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a>	[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 <a href="https://book.ru/books/943955">https://book.ru/books/943955</a>	[Электронный ресурс]
3.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: <a href="https://book.ru/books/943895">https://book.ru/books/943895</a>	[Электронный ресурс]

#### 3.2.2 Дополнительные источники:

	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: <a href="https://urait.ru/bcode/515130">https://urait.ru/bcode/515130</a>	[Электронный ресурс]
	Муллер А. Б. [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	М: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. – режим доступа <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a>	[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
<b>Уметь:</b>		
<b>У1</b> 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.
<b>Знать:</b>		
<b>З1</b> 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.

<p><b>32</b> основы здорового образа жизни. ОК 04, ОК 08, ОК 06 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24</p>	<p>- знание 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.</p>	<p>Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.</p>
--	--	--

## **5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1.Пассивные: -

5.2.Активные и интерактивные: игры, викторины.