

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 03.03.2022 14:20:32  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.  
ОПОП-ППССЗ по специальности  
23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных,  
строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**

### **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных  
машин и оборудования (по отраслям)**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*(года приема: 2021)*

Оренбург

---

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

**Составитель:** Кузин Д.Г., преподаватель высшей квалификационной категории Оренбургского техникума железнодорожного транспорта – структурного подразделения Оренбургского института путей сообщения – филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный университет путей сообщения»

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>26</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по программам профессиональной подготовки и переподготовки рабочих для железнодорожного транспорта по профессиям:

18542 Слесарь по ремонту путевых машин и механизмов

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

Дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

**У1** определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования

**У2** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

**У3** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

**З1** содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования

**З2** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

**З3** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

### Требования к результатам обучения Специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия

двигательной активности.

– Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

– Уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 100 м;

– бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);

– плавание – 50 м (без учета времени);

– бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

-общие:

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 04. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>154</b>
в том числе:	
лекции	10
практические занятия	144
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>14</b>
в том числе:	
1.Подготовка к занятиям	14
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (VIII семестр)</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
<b>Введение</b>	Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине.		
<b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижений человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Формы контроля.	2	1 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Практическая часть</b>		<b>24</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>4</b>	
<b>Тема 2.1. Техника прыжка в длину с разбега Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 2.2. Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, 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. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	<b>4</b>	

<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника ловли и передачи мяча</b> <b>Техника ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника броска</b> <b>Техника атаки кольца с двух шагов. Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Раздел 4.</b> <b>Волейбол</b>	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	4	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу</b> <b>Техника подач мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника нападающего удара</b> <b>Техника блокирования</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Раздел 5.</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)</b>	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	8	
<b>Аэробика (девушки)</b>	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
<b>Тема 5.1.</b> <b>Развитие мышц плечевого</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.



<b>пояса и ног (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений</b> <b>(девушки)</b>	эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.		
<b>Тема 5.2.</b> <b>Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений</b> <b>(девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к зачету.	2	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднятие туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге (Д)).	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 6.</b> <b>Плавание</b>	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуется основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	4	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Техника плавания кролем на груди, спине, брассом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 6.2.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка: плавание 50 м.	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Раздел 7. Теоретическая часть</b>		2	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2	2

	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Практическая часть</b>		<b>38</b>	
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	<b>16</b>	
<b>Тема 8.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Примерка и подборка лыжного инвентаря</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 8.2. Техника попеременно двухшажного хода.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 8.3. Техника попеременно двухшажного хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 8.4. Техника одновременных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 8.5. Техника одновременных</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.

<b>ходов.</b>			
<b>Тема 8.6.</b> <b>Техника ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 8.7.</b> <b>Техника ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 8.8.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка: бег на лыжах 5 км. (Ю), 3км. (Д).	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Раздел 9.</b> <b>Футбол</b>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	<b>8</b>	
<b>Тема 9.1.</b> <b>Техника удара по мячу и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 9.2.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 9.3</b> <b>Техника ложных движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 9.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Раздел 10.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>14</b>	
<b>Тема 10.1.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 10.2.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 10.3.</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.

Техника бега на короткие дистанции			
Тема 10.4. Техника бега на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
Тема 10.5. Техника бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к зачету	2	
Тема 10.6. Зачёт по теме	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега. <b>Обобщение и систематизация знаний</b>	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
	<b>Всего:</b>	<b>66</b>	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
<b>Введение</b>	Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине.		
<b>Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формы контроля	2	1 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Практическая часть</b>		<b>24</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Техника прыжка в длину с разбега Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к зачету	2	
<b>Тема 2.3. Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю),	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.

	Прыжки в длину с разбега.		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, 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. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Техника ловли и передачи мяча Техника ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 3.2. Техника броска Техника атаки кольца с двух шагов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 3.3. Тактические действия в нападении и защите Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу Техника подач мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений <b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 4.2. Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к зачету	2	
<b>Тема 4.3. Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Раздел 5. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<p><b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b></p>	<p>Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<p><b>Практическая часть</b></p>		<b>30</b>	
<p><b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)</b></p>	<p>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, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>	10	
<p><b>Аэробика (девушки)</b></p>	<p>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>		
<p><b>Тема 6.1. Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.</p>	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<p><b>Тема 6.2. Развитие мышц спины (юноши) Комплекс упражнений</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.

(девушки)	Совершенствовать технику выполнения упражнений		
<b>Тема 6.3.</b> <b>Развитие мышц брюшного пресса (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 OK03.,OK04.,OK08.
<b>Тема 6.4.</b> <b>Развитие мышц ног (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 OK03.,OK04.,OK08.
<b>Тема 6.5.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге(Д)).	2	3 OK03.,OK04.,OK08.
<b>Раздел 7.</b> <b>Футбол</b>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	6	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Техника удара по мячу и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 OK03.,OK04.,OK08.
<b>Тема 7.2.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 OK03.,OK04.,OK08.
<b>Тема 7.3.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	3 OK03.,OK04.,OK08.
<b>Раздел 8.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	14	



<b>Тема 8.1.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 8.2.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 8.3.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 8.4.</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега</b> <b>Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 8.5.</b> <b>Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 8.6.</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 8.7.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега. <b>Обобщение и систематизация знаний</b>	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
	<b>Всего:</b>	<b>58</b>	

## 2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
<b>Введение</b>	Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине.		
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Формы контроля	2	1 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Практическая часть</b>		<b>42</b>	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, 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. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Техника ловли и передачи мяча Техника ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 2.2. Техника броска Совершенствовать технику атаки кольца с двух шагов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2

<b>Тактические действия в нападении и защите</b>	Совершенствовать технику выполнения упражнений		ОК03.,ОК04.,ОК08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к зачету	2	
<b>Тема 2.4. Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Раздел 3. Футбол</b>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	<b>10</b>	
<b>Тема 3.1. Техника удара по мячу и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 3.2. Техника ложных движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 3.3. Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к зачету	2	
<b>Тема 3.4. Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 4.2. Техника нападающего удара Техника блокирования</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2

<b>Тактические действия в нападении и защите</b>	Совершенствовать технику выполнения упражнений		ОК03.,ОК04.,ОК08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к зачету	2	
<b>Тема 4.4. Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)</b>	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	<b>12</b>	
<b>Аэробика (девушки)</b>	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
<b>Тема 5.1. Развитие мышц плечевого пояса и мышц спины (юноши) Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 5.2. Развитие мышц брюшного пресса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 5.3. Развитие мышц ног (юноши) Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.

<b>Тема 5.4.</b> <b>Развитие</b> <b>мышц</b> <b>груди</b> <b>(юноши)</b>  <b>Комплекс</b> <b>(девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Тема 5.5.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге (Д)).	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль и оценка умений и навыков	2	3 ОК03.,ОК04.,ОК08.
	<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>44</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).

Учебная нагрузка обучающихся, тематика лекционных, практических, лабораторных и самостоятельных занятий для заочной формы обучения отражены в календарно-тематическом плане для заочной формы обучения.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, стадиона. Учебная дисциплина реализуется в спортивном комплексе (спортивном и тренажерном залах, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий)

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат,
- шест для лазания,
- канат для перетягивания,
- ковер борцовский или татами, скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24, 32 кг,
- секундомеры,
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные,
- защита для баскетбольного щита и стоек,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Спортивное оборудование (2 курс):

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

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: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

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

Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI

Microsoft Windows 7/8.1 Professional

Сервисы ЭИОС ОрИПС

**При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ**

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее.

Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии или же веб-клиент).

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:**

**Основные источники:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2017. — 256 с. — СПО.- Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920006/>

2. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КноРус, 2016. — 214 с. — СПО.- Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919257/>

**Дополнительные источники:**

1. Агеев С.Л. Баскетбол. Теория и методика техники броска: учебно - методическое пособие / С.Л. Агеев, Д.А. Плакатин. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2018. – 72с.:ил

2. Агеев С.Л. Баскетбол. Теория и методика техники ведения мяча: учебно-методическое пособие / С.Л. Агеев, Д.А. Плакатин. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2017.. – 36с.: ил.

3. Алексеев Г.Н. Специализированные подвижные игры в тренировке футболистов: учебно - методическое пособие / Г.Н. Алексеев. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2016. –84с.:ил.

4. Сысоев Д.Н. Методика строевых упражнений в практике проведения уроков физической культуры: учебно - методическое пособие / Д.Н. Сысоев – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2016

5. Иванов А.Б. Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья: учебно - методическое пособие / А.Б. Иванов, В.Г. Купцова, П.П. Тиссен, О.В. Загородняя, Д.Н. Сысоев. – Оренбург Издательство ОГПУ, 2017. – 51с.

6. Ценаев Л.Б. Профессиональное воспитание студентов-спортсменов: учебно - методическое пособие / Л.Б. Ценаев, А.М. Кузьмин. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2018. – 48с.

7. Понкратович Т.М. Прыжки в длину с разбега: учебно - методическое пособие / Т.М. Понкратович. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2019. – 48с.

8. Гриль А.Н. Техника и методика беговым видам в лёгкой атлетике: учебно - методическое пособие / А.Н. Гриль. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2017. – 52с.

9. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Юрайт, 2018. — 424 с. — (Про-фессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413692/>

**Периодические издания:**

Культура

Социально-гуманитарные знания

**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/>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. На контрольные занятия могут быть допущены обучающиеся, посещавшие не менее 80% занятий. Обучающимся, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, освоенные компетенции)</i>	<i>Основные показатели оценки результатов</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<p><b>Умения:</b>  <b>У1</b> определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  <b>У2</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  <b>У3</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)  ОК 03., ОК 04., ОК 08.</p>	<p><b>Лёгкая атлетика.</b>  1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  <b>Спортивные игры.</b>  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  <b>Аэробика (девушки)</b>  Оценка техники выполнения комбинаций и связок.  Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертное наблюдение на занятиях;</li> <li>- оценка выполнения нормативов;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий;</li> <li>- оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- текущий контроль и наблюдений за деятельностью учащегося, экспертная оценка на практических занятиях, разбор конкретных ситуаций.</li> </ul>
<p><b>Знания:</b>  <b>З1</b> содержание актуальной нормативно-правовой</p>	<p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с</p>	

<p>документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p><b>32</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p><b>33</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p> <p>ОК 03., ОК 04., ОК 08.</p>	<p>отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Плавание.</b> Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки; - поворотов. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по <b>ППФП</b> разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> <p><b>ОФП</b> Оценка уровня развития физических качеств. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>	
--	---	--

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЪЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**5.1 Пассивные:** лекции и практические занятия.

**5.2 Активные:**

- самостоятельной выработкой решений обучающимся;
- высокой степенью вовлечённости обучающихся в учебный процесс;
- преимущественной направленностью на развитие или приобретение умений и навыков;
- постоянной обработкой связью обучающихся и преподавателем.