

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 28.07.2023 17:04:38  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.19  
ОПОП-ППССЗ по специальности  
23.02.06 Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год начала подготовки по УП: 2023)*

---

<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.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП-ППССЗ) по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

Рабочая программа может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации по рабочим профессиям

18540 Слесарь по ремонту подвижного состава.

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

Дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

**У1.** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

**З1.** О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

**З2.** Основы здорового образа жизни.

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

**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;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен формировать следующие личностные результаты (далее – 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 22** Приобретение навыков общения и самоуправления.

### 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.

– Владеть 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.

– Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

– Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

– Владеть 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);

– поднимание 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).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

для очной формы 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
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
1.Подготовка к занятиям	168
2.Проработка конспектов занятий и учебных изданий, выполнение индивидуальных домашних заданий, подготовка к защите	
3.Проработка конспектов занятий и учебных изданий, разработка тестового материала	
4.Занятия в секции	168
<i>Текущий контроль в форме зачета (III, V, VII)</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (IV, VI, VIII)</i>	

для заочной формы 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 зачета (IV курс)</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 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>4</b>	
<b>Введение</b>  <b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры</b>	<p>Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p><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.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся 1</b>  Проработка конспекта занятий, рекомендуемой учебной и дополнительной литературы, выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p>	2	1 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
<b>Практическая часть</b>		<b>140</b>	
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>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»</p>	<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега</b> <b>Техника бега на короткие дистанции</b>	<p><b>Практическое занятие №1</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> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся 2</b>  Занятия в секции.</p>	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника бега на средние дистанции</b>	<p><b>Практическое занятие №2</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 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22

	<b>Самостоятельная работа обучающихся 3</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Практическое занятие №3</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 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 4</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №4</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 5</b> Занятия в секции.	2	
<b>Раздел 3.</b> <b>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>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника ловли и передачи мяча</b> <b>Техника ведения мяча</b>	<b>Практическое занятие №5</b> Разучивать технику выполнения ловли и передачи мяча в парах.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 6</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника броска</b> <b>Техника атаки кольца с двух шагов</b>	<b>Практическое занятие №6</b> Разучивание технику выполнения броска одной рукой, двумя из за головы и от груди. Атака кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 7</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №7</b> Разучивать тактические действия в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 8</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 3.4</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №8</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22

	<b>Самостоятельная работа обучающихся 9</b> Занятия в секции.	2	
<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>16</b>	
<b>Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу Техника подач мяча</b>	<b>Практическое занятие №9</b> Разучивать технику выполнения перемещения, приёма и передачу мяча в парах. подача мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 10</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 4.2. Техника нападающего удара Техника блокирования</b>	<b>Практическое занятие №10</b> Разучивание и закрепление технику выполнения нападающего удара и блокирования. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 11</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 4.3. Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №11</b> Закрепление тактических действий каждого игрока при защите и в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 12</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 4.4. Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №12</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 13</b> Занятия в секции.	2	
<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>16</b>	
<b>Аэробика (девушки)</b>	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказы-		



	<p>вают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.</p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>		
<p><b>Тема 5.1.</b> <b>Развитие мышц плечевого пояса (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b></p>	<p><b>Практическое занятие №13</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p><b>Практическое занятие №13</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 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся 14</b> Занятия в секции.</p>	2	
<p><b>Тема 5.2.</b> <b>Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b></p>	<p><b>Практическое занятие №14</b> Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p><b>Практическое занятие №14</b> Подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения.</p>	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся 15</b> Занятия в секции.</p>	2	
<p><b>Тема 5.3.</b> <b>Развитие мышц ног (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b></p>	<p><b>Практическое занятие №15</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p><b>Практическое занятие №15</b> Подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения.</p>	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся 16</b> Занятия в секции.</p>	2	

<b>Тема 5.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №16</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	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 17</b> Занятия в секции.	2	
<b>Раздел 6.</b> <b>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.	28	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</b> <b>Примерка и подборка лыжного инвентаря</b>	<b>Практическое занятие №17</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 18</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 6.2.</b> <b>Техника попеременно двухшажного хода.</b>	<b>Практическое занятие №18</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 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 19</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 6.3.</b> <b>Техника попеременно двухшажного хода.</b>	<b>Практическое занятие №19</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений Кроссовая подготовка.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 20</b> Занятия в секции.	2	

<b>Тема 6.4.</b> <b>Техника одновременных ходов.</b>	<b>Практическое занятие №20</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 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 21</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 6.5.</b> <b>Техника одновременных ходов.</b>	<b>Практическое занятие №21</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений Кроссовая подготовка.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 22</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 6.6.</b> <b>Техника лыжных ходов.</b>	<b>Практическое занятие №22</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений, причины возникновения и пути исправления ошибок.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 23</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 6.7.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №23</b> Контроль и оценка: бег на лыжах 5 км. (Ю), 3км. (Д). Кроссовая подготовка.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 24</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 7.</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.	8	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Техника плавания кролем на груди, спине, брассом.</b>	<b>Практическое занятие №24</b> Разучивать технику выполнения специальных плавательных упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 25</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 7.2.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №25</b> Контроль и оценка: плавание 50 м. Комплекс ОРУ для плавания.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 26</b>	2	

	Занятия в секции.		
<b>Раздел 8. 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>16</b>	
<b>Тема 8.1. Техника удара по мячу и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие №26</b> Разучивание технику выполнения удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 27</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 8.2. Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №27</b> Разучивание и закрепление тактики нападения и защиту, игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 28</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 8.3. Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №28</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 29</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 8.4. Учебная игра</b>	<b>Практическое занятие №29</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 30</b> Занятия в секции.	2	
<b>Раздел 9. 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>24</b>	
<b>Тема 9.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие №30</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК01,ОК04,ОК08.

			ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 31</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 9.2</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега</b>	<b>Практическое занятие №31</b> Разучивать по фазам технику прыжка в длину. Обратить внимание на ошибки.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 32</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 9.3.</b> <b>Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Практическое занятие №32</b> Разучивать технику выполнения низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 100 м, эстафетный бег.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 33</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 9.4.</b> <b>Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие №33</b> Разучивание и закрепление выполнения упражнений бега по прямой с различной скоростью 400 м (девушки), 800 м (юноша)	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 34</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 9.5.</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Практическое занятие №34</b> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 35</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 9.6.</b> <b>Зачёт по теме</b> <b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>Практическое занятие №35</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 36</b> Занятия в секции.	2	
	<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Практическая часть</b>		<b>128</b>	
<b>Раздел 1. 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>20</b>	
<b>Тема 1.1. Техника прыжка в длину с разбега</b>	<b>Практическое занятие №1</b> Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. 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 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 1</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Практическое занятие №2</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. Совершенствовать технику выполнения упражнений.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 2</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие №3</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. Совершенствовать технику выполнения упражнений.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 3</b> Занятия в секции.	2	

<b>Тема 1.4.</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Практическое занятие №4</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 4</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 1.5.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №5</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 5</b> Занятия в секции.	2	
<b>Раздел 2.</b> <b>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>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника ловли и передачи мяча</b> <b>Техника ведения мяча</b>	<b>Практическое занятие №6</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 6</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника броска</b> <b>Техника атаки кольца с двух шагов</b>	<b>Практическое занятие №7</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 7</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника вырывания и выбивания мяча</b>	<b>Практическое занятие №8</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 8</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №9</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 9</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Практическое занятие №10</b>	2	2

Зачёт по теме.	Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений по баскетболу. Оценка уровня развития физических качеств (перекладина)		ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 10</b> Занятия в секции.	2	
<b>Раздел 3. 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>20</b>	
<b>Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу</b>	<b>Практическое занятие №11</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Игра по упрощенным правилам волейбола	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 11</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 3.2. Техника подач мяча</b>	<b>Практическое занятие №12</b> Совершенствовать технику выполнения подачи мяча в прыжке. Игра по упрощенным правилам волейбола	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 12</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 3.3. Техника нападающего удара Техника блокирования</b>	<b>Практическое занятие №13</b> Совершенствовать технику выполнения нападающего удара из зон 2 и 4. Блокирование в зонах 2 и 4. Игра по упрощенным правилам волейбола	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 13</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 3.4. Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №14</b> Совершенствовать выполнения действий каждого игрока в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 14</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 3.5. Зачёт по теме Зачёт</b>	<b>Практическое занятие №15</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений по волейболу. Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22



	<b>Самостоятельная работа обучающихся 15</b> Занятия в секции.	2	
<b>Раздел 4.</b> <b>Атлетическая гимнастика,</b> <b>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.	20	
<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 4.1.</b> <b>Развитие мышц плечевого</b> <b>пояса (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений</b> <b>(девушки)</b>	<b>Практическое занятие №16</b> Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие №16</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 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 16</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Развитие мышц спины</b> <b>(юноши)</b> <b>Комплекс упражнений</b> <b>(девушки)</b>	<b>Практическое занятие №17</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие №17</b> Подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 17</b>	2	

	Занятия в секции.		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Развитие мышц брюшного пресса (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Практическое занятие №18</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие №18</b> Подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 18</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Развитие мышц ног (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Практическое занятие №19</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие №19</b> Подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 19</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 4.5.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №20</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	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 20</b> Занятия в секции.	2	
<b>Раздел 5.</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>20</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Техника удара по мячу и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие №21</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22

	<b>Самостоятельная работа обучающихся 21</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника ложных движений</b>	<b>Практическое занятие №22</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 22</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №23</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 23</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №24</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений по футболу. Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 24</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 5.5.</b> <b>Учебная игра</b>	<b>Практическое занятие №25</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 25</b> Занятия в секции.	2	
<b>Раздел 6.</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>28</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие №26</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 26</b>	2	

	Занятия в секции.		
<b>Тема 6.2.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие №27</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 27</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 6.3.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие №28</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 28</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 6.4.</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега</b> <b>Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Практическое занятие №29</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Бег 60 м, 100 м.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 29</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 6.5.</b> <b>Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие №30</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Специально беговые упражнения, эстафета 4х400 метров	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 30</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 6.6</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Практическое занятие №31</b> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 31</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 6.7</b> <b>Зачёт по теме</b> <b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>Практическое занятие №32</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 32</b> Занятия в секции.	2	
	<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>128</b>	

## 2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Практическая часть</b>		<b>64</b>	
<b>Раздел 1. 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>12</b>	
<b>Тема 1.1. Техника ведения, ловли и передачи мяча. Техника броска</b>	<b>Практическое занятие №1</b> Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 1</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 1.2. Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №2</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 2</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 1.3. Зачёт по теме.</b>	<b>Практическое занятие №3</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений по баскетболу. Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 3</b> Занятия в секции.	2	
<b>Раздел 2. 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>12</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практическое занятие №4</b>	2	2

<b>Техника приёма, передачи и подач мяча</b>	Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. Совершенствовать технику выполнения упражнений		ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника нападающего удара и блокирования</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №5</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 5</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №6</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения упражнений по волейболу. Оценка уровня развития физических качеств (поднимание туловища).	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 6</b> Занятия в секции.	2	
<b>Раздел 3.</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.	24	
<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 3.1.</b> <b>Развитие мышц плечевого пояса (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Практическое занятие №7</b> Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22

		<b>Практическое занятие №7</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>Самостоятельная работа обучающихся 7</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Развитие мышц спины</b> <b>(юноши)</b> <b>Комплекс упражнений</b> <b>(девушки)</b>		<b>Практическое занятие №8</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
		<b>Практическое занятие №8</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся 8</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Развитие брюшного пресса</b> <b>(юноши)</b> <b>Комплекс упражнений</b> <b>(девушки)</b>		<b>Практическое занятие №9</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
		<b>Практическое занятие №9</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся 9</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Развитие мышц груди</b> <b>(юноши)</b> <b>Комплекс упражнений</b> <b>(девушки)</b>		<b>Практическое занятие №10</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
		<b>Практическое занятие №10</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся 10</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 3.5.</b>		<b>Практическое занятие №11</b>	2	2

<b>Развитие мышц ног (юноши) Комплекс упражнений (девушки)</b>	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие №11</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.		ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 11</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 3.6. Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №12</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	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 12</b> Занятия в секции.	2	
<b>Раздел 4. 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>16</b>	
<b>Тема 4.1. Техника удара по мячу и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие №13</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 13</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 4.2. Техника ложных движений</b>	<b>Практическое занятие №14</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 14</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 4.3. Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №15</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	2 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22



	<b>Самостоятельная работа обучающихся 15</b> Занятия в секции.	2	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Зачёт по теме</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Практическое занятие №16</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений по футболу. Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	3 ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 16</b> Занятия в секции.	2	
	<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>64</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.

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 аудитории, 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 : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> — Текст : электронный.

2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> — Текст : электронный.

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

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

**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 ВООК.RU- Режим доступа: <https://www.book.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.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

Результаты обучения: умения, знания, компетенции и личностные результаты	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <p>У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22</p>	<p><b>Лёгкая атлетика</b> 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.</p> <p><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.</p>	<p>- экспертное наблюдение на занятиях;</p> <p>- оценка выполнения нормативов;</p> <p>- тестирование;</p> <p>- оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий;</p> <p>- оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p>
<p><b>Знать:</b></p> <p>31 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; 32 основы здорового образа жизни. ОК01,ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22</p>	<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с 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 подъёмов.</p>	<p>- текущий контроль и наблюдений за деятельностью учащегося, экспертная оценка на практических занятиях, разбор конкретных</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.</p>	ситуаций.
--	---	-----------

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**5.1 Пассивные:** Лекции и Практические занятия.

**5.2 Активные и интерактивные:** Соревнования.