

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 24.11.2025 14:05:07  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 8.3.18  
ОПОП-ППССЗ по специальности  
23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

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

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*(год начала подготовки по УП: 2025)*

---

<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**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) по специальности 23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

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

Электромонтер по обслуживанию и ремонту устройств сигнализации, централизации и блокировки.

#### **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:**

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:

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

32. Основы здорового образа жизни.

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

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

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

1.3.3. В результате освоения учебной дисциплины студент должен формировать следующие личностные результаты:

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.

– 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);

- 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>206</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>178</b>
в том числе:	
лекции	10
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>28</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (III, V, VII семестр)</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (IV, VI, VIII семестр)</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.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>2</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></p> <p>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>	2	1 ОК04, ОК08. ЛР 9,19,21,22
<b>Практическая часть</b>		<b>42</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>10</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></p> <p>Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>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 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника бега на средние дистанции</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b>	<p><b>Практическое занятие №2</b></p> <p>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 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся № 1</b></p> <p>Занятие в секциях</p>	2	

<b>Тема 2.3.</b> <b>Кроссовая подготовка</b> <b>Зачет по теме .</b>	<b>Практическое занятие №3</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 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 2</b> Занятие в секциях	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.	12	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника ловли и передачи мяча</b> <b>Техника ведения мяча</b>	<b>Практическое занятие №4</b> Обучение техники выполнения ловли и передачи мяча в движении.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника броска</b> <b>Техника атаки кольца с двух шагов</b>	<b>Практическое занятие №5</b> Броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21,
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 3</b> Занятие в секциях	2	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника вырывания и выбивания мяча</b>	<b>Практическое занятие №6</b> Совершенствовать выполнения приема техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21,
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b> Занятие в секциях	2	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №7</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<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.	8	

<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу</b> <b>Техника подачи мяча</b>	<b>Практическое занятие №8</b> Обучение приёма и передачи мяча в парах. Совершенствовать технику выполнения упражнений.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника нападающего удара</b> <b>Техника блокирования</b>	<b>Практическое занятие №9</b> Обучение нападающего удара после приёма. Блокирование игрока соперника. Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 4.3.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №10</b> Совершенствовать выполнения упражнений в защите и в нападении. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 4.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №11</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<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.	12	
<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 пояса (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Практическое занятие №12</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие №12</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 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.



<b>Тема 5.2.</b> <b>Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Практическое занятие №13</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие №13</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения. Совершенствовать технику выполнения упражнений.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b> Занятие в секциях	2	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Развитие мышц ног (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Практическое занятие №14</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие №14</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 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 6</b> Подготовка к зачету	2	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Зачёт по теме</b> <b>Зачёт</b>	<b>Практическое занятие №15</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 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Раздел 6. Теоретическая часть</b>			
<b>Тема 6.1.</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. 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	2	2 ОК04, ОК08. ЛР 9,19,21,22

<b>Практическая часть</b>		<b>48</b>	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывать смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	<b>16</b>	
<b>Тема 7.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 16</b> Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 7.2. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 17</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 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 7.3. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 18</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 7.4. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 19</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 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 7.5. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 20</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 7.6. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 21</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 7.7. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 22</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19,

			ЛР21, ЛР22..
<b>Тема 7.8</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 23</b> Контроль и оценка: поднимание туловища количество раз за одну минуту.	2	3 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Раздел 8. Бадминтон</b>	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно сосудистой систем. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	<b>8</b>	
<b>Тема 8.1.</b> <b>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.</b>	<b>Практическое занятие № 24</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 8.2.</b> <b>Поддачи</b>	<b>Практическое занятие № 25</b> Отработка подач	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 8.3.</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Практическое занятие № 26</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 8.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 27</b> Контроль и оценка: наклоны туловища вперёд.	2	3 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<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>Практическое занятие №28</b> Обучение техники выполнения упражнений по летящему мячу средней частью подъема ноги. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 9.2.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №29</b> Действие игроков при защите и нападении. Совершенствовать технику выполнения упражнений.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19,

			ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 9.3. Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №30</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	3 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 9.4. Учебная игра</b>	<b>Практическое занятие №31</b> Правила игры. Техника безопасности игры.. Игра по правилам.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Раздел 10. 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>16</b>	
<b>Тема 10.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие №32</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 10.2. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие №33</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 10.3. Техника прыжка в длину с разбега</b>	<b>Практическое занятие №34</b> Выполнение подводящих упражнений для прыжка в длину с разбега.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 10.4. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Практическое занятие №35</b> Совершенствовать технику выполнения низкого старта, стартового разгона, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 10.5. Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие №36</b> Совершенствовать технику выполнения высокого старта, финиширование; бег по прямой с различной скоростью.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 7</b>	4	

	Подготовка к зачету		
<b>Тема 10.6.</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b> <b>Зачёт по теме.</b> <b>Зачет с оценкой.</b>	<b>Практическое занятие №37</b> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега. Обобщение и систематизация знаний. Зачет с оценкой.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Промежуточная аттестация: Зачет с оценкой</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>94</b>	

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

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>  <b>Тема 1.1.</b> <b>Социально-биологические основы физической культуры</b>	Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. <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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формы контроля	2	1 ОК04, ОК08. ЛР 9,19,21,22
<b>Практическая часть</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 2.</b> <b>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>8</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега</b> <b>Техника бега на короткие дистанции</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 специально беговых упражнений.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие №2</b> Совершенствовать технику выполнения бега по прямой с различной скоростью: 400 м (девушки), 800 м (юноши).	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Практическое занятие №3</b> Равномерный бег на дистанцию 1500 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<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	3 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19,

			ЛР21, ЛР22.
<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>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника ловли и передачи мяча Техника ведения мяча</b>	<b>Практическое занятие №5</b> Совершенствовать технику ведения мяча одной рукой попеременно. Техника выполнения передачи мяча одной рукой, двумя от груди с отскоком об пол.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 3.2. Техника броска Техника атаки кольца с двух шагов</b>	<b>Практическое занятие №6</b> Совершенствовать технику броска одной рукой, двумя от груди и из-за головы. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 1</b> Тактические действия в нападении и защите. Совершенствовать технику выполнения упражнений при нападении и в защите. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
<b>Тема 3.3. Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №7</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	3 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<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>8</b>	
<b>Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу Техника подач мяча</b>	<b>Практическое занятие №8</b> Совершенствовать технику приёма мяча сверху и передачу с низу. подача мяча снизу и сверху. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.

<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника</b> <b>нападающего удара</b> <b>Техника блокирования</b>	<b>Практическое занятие №9</b> Совершенствовать технику нападающего удара после приёма. Блокирование во 2 и 4 зонах. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 2</b> Тактические действия в нападении и защите. Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Зачёт по теме.</b>	<b>Практическое занятие №10</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	3 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Развитие профессионально-прикладных физических качеств.</b>	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	12	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Развитие гибкости и гимнастическими акробатическими упражнениями.</b>	<b>Практическое занятие №11</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 на гибкость.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 5.2.</b> <b>Развитие гибкости и гимнастическими акробатическими упражнениями.</b>	<b>Практическое занятие №12</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений в парах.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Практическое занятие №13</b>	2	2



<b>Развитие выносливости.</b>	<b>силовой</b>	Техника рывка гири 16 килограмм. Совершенствовать технику выполнения упражнений.		ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 5.4</b> <b>Развитие выносливости.</b>	<b>силовой</b>	<b>Практическое занятие №14</b> Скипинг, техника выполнения элементов воркаута. Совершенствовать технику выполнения упражнений на перекладине.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 5.5</b> <b>Развитие способности (быстроты)</b>	<b>скоростной</b>	<b>Практическое занятие №15</b> Совершенствовать технику челночного бега .	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 5.6.</b> <b>Зачёт по теме.</b> <b>Зачёт.</b>		<b>Практическое занятие №16</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	3 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Раздел 6. Теоретическая часть</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b>		<b>Содержание учебного материала</b> Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. 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.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР 9,19,21,22.
<b>Практическая часть</b>			<b>38</b>	
<b>Раздел 7.</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.	<b>10</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 7.1. Развитие мышц плечевого пояса (юноши)</b>  <b>Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Практическое занятие №17</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 №17</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 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 7.2. Развитие мышц спины (юноши)</b> <b>Совершенствовать 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> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой и траекторией.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 7.3. Развитие брюшного пресса (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> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 7.4. Развитие мышц ног (юноши)</b>  <b>Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Практическое занятие №20</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие №20</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.

<b>Тема 7.5.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №21</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 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Раздел 8.</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.	10	
<b>Тема 8.1.</b> <b>Техника удара по мячу и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие №22</b> Совершенствовать технику удара головой на месте и в прыжке. Передачи мяча пяткой.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 8.2.</b> <b>Техника ложных движений</b>	<b>Практическое занятие №23</b> Совершенствовать технику выполнения ложных движений в парах. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22..
<b>Тема 8.3.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №24</b> Выполнение тактических действий при нападении (перемещение без мяча), защитные действия каждого игрока.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 8.4.</b> <b>Учебная игра</b>	<b>Практическое занятие №25</b> Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	
<b>Тема 8.5.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №26</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	3 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Раздел 9.</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»	18	

<b>Тема 9.1.</b> <b>Высокий и низкий старт</b>	<b>Практическое занятие №27</b> Техника выполнения высокого и низкого старта, в парах и группами.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 9.2.</b> <b>Техника выполнения</b> <b>стартового разгона</b>	<b>Практическое занятие №28</b> Правила выполнения и технические элементы выполнения стартового разгона.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 9.3.</b> <b>Техника финиширования</b>	<b>Практическое занятие №29</b> Техника выполнения финиширования. Рассказ и показ выполнения с закреплением материала.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 9.4.</b> <b>Эстафетный бег, передача</b> <b>эстафетной палочки.</b>	<b>Практическое занятие №30</b> Техника выполнения передачи эстафетной палочки по этапно.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 9.5.</b> <b>Эстафетный бег, передача</b> <b>эстафетной палочки.</b>	<b>Практическое занятие №31</b> Техника выполнения передачи эстафетной палочки по этапно.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 9.6.</b> <b>Прыжки в длину с разбега .</b>	<b>Практическое занятие №32</b> Техника выполнения. Подбор разбега, отталкивание и приземление.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 9.7.</b> <b>Техника бега на средние</b> <b>дистанции</b>	<b>Практическое занятие №33</b> Совершенствовать технику бега по прямой с различной скоростью.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 9.8.</b> <b>Техника бега на длинные</b> <b>дистанции</b>	<b>Практическое занятие №34</b> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 9.9.</b> <b>Зачёт по теме.</b> <b>Зачет с оценкой .</b>	<b>Практическое занятие №35</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега. Обобщение и систематизация знаний. Зачет с оценкой.	2	3 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.

<b>Промежуточная аттестация: Зачет с оценкой</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>78</b>	

#### 2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 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>  <b>Тема 1.1.</b> <b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b>	<p>Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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</p>	2	1 ОК04, ОК 08. ЛР 9,19,21,22.
<b>Практическая часть и самостоятельная работа.</b>		<b>24+8</b>	
<b>Раздел 2.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<p>Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p>	<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Кувырок вперед-назад.</b>	<p><b>Практическое занятие №1</b></p> <p>Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения упражнений</p>	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.

Тема 2.2. Упражнения на гимнастических снарядах.	<b>Практическое занятие №2</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений на перекладине.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 1</b> Занятия в секциях	2	
Тема 2.3. Упражнения на гимнастических снарядах.	<b>Практическое занятие №3</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений на брусьях.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 2</b> Занятия в секциях	2	
Тема 2.4. Упражнения на гимнастических снарядах.	<b>Практическое занятие №4</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастической лестнице.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 3</b> Подготовка к зачету	2	
Тема 2.5. Зачёт по теме	<b>Практическое занятие №5</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений. Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	3 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)	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.	16	
Аэробика (девушки)	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 № 6</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие № 6</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 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 3.2.</b> <b>Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Практическое занятие № 7</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <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.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 3.3.</b> <b>Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Практическое занятие № 8</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие № 8</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 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Тема 3.4.</b> <b>Развитие мышц ног (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b>	<b>Практическое занятие № 9</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие № 9</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам.	2	2 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.



<b>Тема 3.5.</b> <b>Развитие мышц ног (юноши)</b>  <b>Комплекс упражнений (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 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
	<b>Практическое занятие № 10</b> 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 № 4</b> Подготовка к зачету	2	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Выполнение комплексов ОРУ на все виды мышц.</b>	<b>Практическое занятие № 11</b> Подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой	2	
<b>Тема 3.7.</b> <b>Зачёт по теме.</b> <b>Зачет с оценкой .</b>	<b>Практическое занятие № 12</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений. Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперед, поднятие туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге (Д)). Обобщение и систематизация знаний. Зачет с оценкой.	2	3 ОК04, ОК08 ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22.
<b>Промежуточная аттестация: Зачет с оценкой</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>206</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

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

Учебная дисциплина реализуется в 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, брус, 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. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>

2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>

**Дополнительные источники:**

3. Лисицкая, Т. С., Физическая культура и фитнес : учебник / Т. С. Лисицкая. — Москва : КноРус, 2025. — 243 с. — ISBN 978-5-406-13766-6. — URL: <https://book.ru/book/955653>

4. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

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

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

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

8. 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.

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

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

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

**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. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>
4. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
5. ЭБС BOOK.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 зачета с оценкой: 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>Умения:</b> У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК 04., ОК 08. ЛР 9,19,21,22</p> <p><b>Знания:</b> 31. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; 32. основы здорового образа жизни. ОК 04., ОК 08. ЛР 9,19,21,22</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.</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. Оценка выполнения студентом функций судьи. 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>Бадминтон</b> Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи.</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, разбор конкретных ситуаций.</li> </ul>

	<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>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.  <b>ОФП</b>  Оценка уровня развития физических качеств.  Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>	
--	---	--

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

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

**5.2 Активные и интерактивные:** Соревнования.