

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 10.12.2024 15:32:28  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 8.3.19  
ОПОП-ППССЗ по специальности  
27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

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

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

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

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*(год начала подготовки по УП: 2024)*

---

<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 27.02.03 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:

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;

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.

– 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.

- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
  - плавание – 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

## 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>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
лекции	
практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>10</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (III, V, VII семестр)</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (IV, VI, VIII семестр)</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>Практическая часть</b>		<b>78</b>	
<b>Раздел 1. 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>8</b>	
<b>Тема 1.1. Техника прыжка в длину с разбега 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 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции 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 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 1.3. Кроссовая подготовка</b>	<p><b>Практическое занятие №3</b></p> <p>Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции</p>	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.

<b>Тема 1.4.</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 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<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.	8	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника ловли и передачи мяча</b> <b>Техника ведения мяча</b>	<b>Практическое занятие №5</b> Обучение техники выполнения ловли и передачи мяча в движении.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника броска</b> <b>Техника атаки кольца с двух шагов</b>	<b>Практическое занятие №6</b> Броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника вырывания и выбивания мяча</b>	<b>Практическое занятие №7</b> Совершенствовать выполнения приема техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 2.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №8</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р.

			9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<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>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу Техника подач мяча</b>	<b>Практическое занятие №9</b> Обучение приёма и передачи мяча в парах. Совершенствовать технику выполнения упражнений.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 3.2. Техника нападающего удара Техника блокирования</b>	<b>Практическое занятие №10</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 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 3.3. Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №11</b> Совершенствовать выполнения упражнений в защите и в нападении. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 3.4. 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 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.



<p><b>Раздел 4.</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)</b></p>	<p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>	<p style="text-align: center;"><b>10</b></p>	
<p><b>Аэробика (девушки)</b></p>	<p>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>		
<p><b>Тема 4.1.</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. <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 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<p><b>Тема 4.2.</b> <b>Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b></p>	<p><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. Совершенствовать технику выполнения упражнений.</p>	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<p><b>Тема 4.3.</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. <b>Практическое занятие №15</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</p>	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к зачету</p>	2	

<p><b>Тема 4.4.</b> Зачёт по теме Зачёт</p>	<p><b>Практическое занятие №16</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 брусках (Ю), приседание на одной ноге (Д).</p>	<p>2</p>	<p>3 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Раздел 5.</b> <b>Легкая атлетика.</b></p>	<p>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.</p>	<p><b>16</b></p>	
<p><b>Тема 5.1.</b> <b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p><b>Практическое занятие № 17</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</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 5.2.</b> <b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p><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.</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 5.3.</b> <b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p><b>Практическое занятие № 19</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 5.4.</b> <b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p><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. Совершенствовать технику</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р.</p>

	выполнения упражнений		9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 5.5. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 21</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 5.6. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 22</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 5.7. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 23</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
<b>Тема 5.8 Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 24</b> Контроль и оценка: поднимание туловища количество раз за одну минуту.	2	3 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Раздел 6. 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 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.</b>	<b>Практическое занятие № 25</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК01, ОК04,

			ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 6.2. Подачи</b>	<b>Практическое занятие № 26</b> Отработка подач	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<b>Практическое занятие № 27</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 6.4. Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 28</b> Контроль и оценка: наклоны туловища вперёд.	2	3 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Раздел 7. 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.	8	
<b>Тема 7.1. Техника удара по мячу и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие №29</b> Обучение техники выполнения упражнений по летящему мячу средней частью подъема ноги. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.

<p><b>Тема 7.2.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b></p>	<p><b>Практическое занятие №30</b> Действие игроков при защите и нападении. Совершенствовать технику выполнения упражнений.</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 7.3.</b> <b>Зачёт по теме</b></p>	<p><b>Практическое занятие №31</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).</p>	<p>2</p>	<p>3 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 7.4.</b> <b>Учебная игра</b></p>	<p><b>Практическое занятие №32</b> Правила игры. Техника безопасности игры.. Игра по правилам.</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Раздел 8.</b> <b>Легкая атлетика.</b></p>	<p>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»</p>	<p>18</p>	
<p><b>Тема 8.1.</b> <b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p><b>Практическое занятие №35</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 8.2.</b> <b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p><b>Практическое занятие №36</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04,</p>

			ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 8.3.</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега</b>	<b>Практическое занятие №37</b> Выполнение подводящих упражнений для прыжка в длину с разбега.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 8.4.</b> <b>Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Практическое занятие №38</b> Совершенствовать технику выполнения низкого старта, стартового разгона, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 8.5.</b> <b>Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие №39</b> Совершенствовать технику выполнения высокого старта, финиширование; бег по прямой с различной скоростью.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 8.6.</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Практическое занятие №40</b> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к зачету	4	
<b>Тема 8.7</b> <b>Зачёт по теме.</b> <b>Дифференцированный зачёт.</b>	<b>Практическое занятие №39</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	3 ОК01, ОК04,

	Дифференцированный зачёт.		ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>84</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>50</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>8</b>	
<b>Тема 1.1. Техника прыжка в длину с разбега 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 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 1.2. 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 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Практическое занятие №3</b>	2	2

<b>Техника бега на длинные дистанции</b>	Равномерный бег на дистанцию 1500 м (девушки) и 2000 м (юноши)		ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 1.4. 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 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	8	
<b>Тема 2.1. 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 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 2.2. 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 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 2.3. Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №7</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений при нападении и в защите. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19,



			Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 2.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №8</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	3 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Раздел 3.</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.	<b>10</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу</b> <b>Техника подач мяча</b>	<b>Практическое занятие №9</b> Совершенствовать технику приёма мяча сверху и передачу с низу. Поддача мяча снизу и сверху. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника нападающего удара</b> <b>Техника блокирования</b>	<b>Практическое занятие №10</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 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 3.3.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №11</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.

<p><b>Тема 3.4.</b> Зачёт по теме Зачёт.</p>	<p><b>Практическое занятие №12</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)</p>	<p>2</p>	<p>3 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 3.5.</b> Учебная игра</p>	<p><b>Практическое занятие №13</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра волейбола.</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..</p>
<p><b>Раздел 4.</b> <b>Атлетическая гимнастика,</b> <b>работа на тренажёрах (юноши)</b></p>	<p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>	<p>10</p>	
<p><b>Аэробика (девушки)</b></p>	<p>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>		
<p><b>Тема 4.1.</b> <b>Развитие мышц плечевого</b> <b>пояса (юноши)</b> <b>Комплекса упражнений</b> <b>(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. 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.</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 4.2.</b></p>	<p><b>Практическое занятие №15</b></p>	<p>2</p>	<p>2</p>

<p><b>Развитие мышц спины (юноши)</b> <b>Совершенствовать комплекс упражнений (девушки)</b></p>	<p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие №15</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой и траекторией.</p>		<p>ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 4.3. Развитие брюшного пресса (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b></p>	<p><b>Практическое занятие №16</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Практическое занятие №16</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.</p>	2	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 4.4. Развитие мышц ног (юноши)</b> <b>Комплекс упражнений (девушки)</b></p>	<p><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> Совершенствовать технику выполнения упражнений</p>	2	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 4.5. Зачёт по теме</b></p>	<p><b>Практическое занятие №18</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)).</p>	2	<p>3 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Раздел 5. Футбол</b></p>	<p>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.</p>	8	
<p><b>Тема 5.1. Техника удара по мячу и передачи мяча</b></p>	<p><b>Практическое занятие №19</b> Совершенствовать технику удара головой на месте и в прыжке. Передачи мяча пяткой.</p>	2	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19,</p>

			Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника ложных движений</b>	<b>Практическое занятие №20</b> Совершенствовать технику выполнения ложных движений в парах. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
<b>Тема 5.3.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие №21</b> Выполнение тактических действий при нападении (перемещение без мяча), защитные действия каждого игрока.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 5.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №22</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	3 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<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»	6	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие №23</b> Совершенствовать технику бега по прямой с различной скоростью.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.

Тема 6.2. Техника бега на длинные дистанции	<b>Практическое занятие №24</b> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к зачету	2	
Тема 6.3. Зачёт по теме. Дифференцированный зачёт.	<b>Практическое занятие №25</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега. Дифференцированный зачёт.	2	3 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>52</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>38</b>	
<b>Раздел 1. 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.	<b>14</b>	

<p><b>Тема 1.1.</b> Развитие гимнастическими акробатическими упражнениями.</p>	<p><b>гибкости и</b></p>	<p><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 на гибкость.</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 1.2.</b> Развитие гимнастическими акробатическими упражнениями.</p>	<p><b>гибкости и</b></p>	<p><b>Практическое занятие №2</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений в парах.</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 1.3.</b> Развитие выносливости.</p>	<p><b>силовой</b></p>	<p><b>Практическое занятие №3</b> Техника рывка гири 16 килограмм. Совершенствовать технику выполнения упражнений.</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 1.4</b> Развитие выносливости.</p>	<p><b>силовой</b></p>	<p><b>Практическое занятие №4</b> Скипинг, техника выполнения элементов воркаута. Совершенствовать технику выполнения упражнений на перекладине.</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 1.5</b> Развитие способности (быстроты)</p>	<p><b>скоростной</b></p>	<p><b>Практическое занятие №5</b> Совершенствовать технику челночного бега .</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 1.6.</b></p>		<p><b>Практическое занятие №6</b></p>	<p>2</p>	<p>2</p>

<b>Развитие скоростной способности (быстроты)</b>	Совершенствовать технику выполнения упражнений при беге на короткие дистанции с ускорением. Эстафетный бег.		ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 1.7. Зачёт по теме. Зачёт.</b>	<b>Практическое занятие №7</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	3 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	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.	10	
<b>Тема 2.1. Кувырок вперёд-назад.</b>	<b>Практическое занятие №8</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 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 2.2. Упражнения на гимнастических снарядах.</b>	<b>Практическое занятие №9</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений на перекладине.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 2.3. Упражнения на гимнастических снарядах.</b>	<b>Практическое занятие №10</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений на брусках.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19,

			Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 2.4.</b> <b>Упражнения на гимнастических снарядах.</b>	<b>Практическое занятие №11</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастической лестнице.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Тема 2.5.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие №12</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений. Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	3 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<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.	16	
<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.		



<p><b>Тема 3.1.</b> <b>Развитие мышц плечевого пояса (юноши)</b></p> <p><b>Комплекс упражнений</b> (девушки)</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>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)</b></p> <p><b>Комплекс упражнений</b> (девушки)</p>	<p><b>Практическое занятие №14</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p><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.</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 3.3.</b> <b>Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)</b></p> <p><b>Комплекс упражнений</b> (девушки)</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> 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>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>
<p><b>Тема 3.4.</b> <b>Развитие мышц ног (юноши)</b></p> <p><b>Комплекс упражнений</b> (девушки)</p>	<p><b>Практическое занятие №16</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p><b>Практическое занятие №16</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам.</p>	<p>2</p>	<p>2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.</p>

<b>Тема 3.5.</b> <b>Развитие мышц ног (юноши)</b>  <b>Комплекс упражнений (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, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подготовка к зачету	2	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Зачёт по теме.</b> <b>Дифференцированный зачёт.</b>	<b>Практическое занятие №18</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 брусках (Ю), приседание на одной ноге (Д)). Дифференцированный зачёт.	4	3 ОК01, ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>40</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>176</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, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат,
- шест для лазания,
- канат для перетягивания,
- ковер борцовский или татами, скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24, 32 кг,
- секундомеры,
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные,
- защита для баскетбольного щита и стоек,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Спортивное оборудование (2 курс):

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

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

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

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

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

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

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

Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI

Microsoft Windows 7/8.1 Professional

Сервисы ЭИОС ОрИПС

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

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

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

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

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

**Основные источники:**

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : 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. Алексеев Г.Н. Специализированные подвижные игры в тренировке футболистов: учебно - методическое пособие / Г.Н. Алексеев. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2016. –84с.:ил.

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

4. 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.

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

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

7. 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. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU- Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
4. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>
5. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
6. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: <https://www.book.ru/>

#### 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>Умения:</b> У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК 01, ОК 04., ОК 08. ЛР 9,19,21,22</p> <p><b>Знания:</b> З1. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; З2. основы здорового образа жизни. ОК 01, 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 входе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом</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>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.</p> <p><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.