

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дедова Ольга Андреевна
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС
Дата подписания: 12.08.2022 10:23:37
Уникальный программный ключ:
9abb198844dd20b92d5826d8a9981a2787b556ef

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО
ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Рязанский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанского филиала
ПГУПС
_____ О.А. Дедова
« ____ » _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Квалификация – Техник
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Рязань
2022 год

Рассмотрено на заседании ЦК ОГСЭ
протокол № 11 от «23» июня 2022 г.
Председатель И.М. Петрова /Петрова И.М./

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 08.02.10 *Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство* (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1002 от 13.08.2014 г.

Разработчик программы:

Иванов Н.А., преподаватель Великолукского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Игнатенков В.И., преподаватель Великолукского филиала ПГУПС
(внутренний рецензент)

Степанов А.Л., руководитель физ. воспитания Великолукского
филиала Псков ГУ

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	СТР. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	СТР. 8
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	СТР. 26
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	СТР. 28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.10 *Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство* (базовая подготовка)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина *ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины *ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов личностных результатов и общих компетенций:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и	ЛР 3

проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
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 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Способность к развитию. Открыт восприятию нового. Своевременно адаптируется к изменениям. Адекватно понимает свои сильные стороны и области, требующие развития. Систематически прикладывает дополнительные усилия для своего развития, ориентируясь как на текущие, так и на будущие приоритеты бизнеса. Быстро осваивает и применяет на практике новые знания и навыки	ЛР 13
Помощь в развитии. По собственной инициативе делится накопленным опытом и знаниями. Помогает менее опытным сотрудникам в освоении новых знаний и навыков.	ЛР 14

Ориентация на интересы клиентов. Выполняя свою работу, учитывает интересы и потребности. Своими действиями формирует у клиентов положительный имидж ОАО «РЖД»	ЛР 15
Ответственное мышление. Планирует и организует собственную работу в соответствии с приоритетами своего подразделения. Анализирует и учитывает влияние своих действий на соседние участки работы, окружающую среду и общество. Бережно и рационально использует ресурсы компании.	ЛР 16
Работа в команде. Знает и уважает традиции ОАО «РЖД» Уважительно относится к другим сотрудникам вне зависимости от их статуса и подчинения. Находит конструктивные решения конфликтов и противоречий	ЛР 17
Нацеленность на результат. С готовностью берется за решение сложных задач. Проявляет настойчивость и самостоятельность в достижении целей и преодолении препятствий .Принимает персональную ответственность за допущенные ошибки или неудачи . Проявляет высокую работоспособность, умение работать в напряженном графике. Достигает результата, соблюдая нормы деловой этики	ЛР 18
Работа с высоким качеством. Соблюдает установленные сроки выполнения работ. Выполняет работу с высоким качеством. Результаты не требуют корректировок	ЛР 19
Обеспечение безопасности . Неукоснительно соблюдает стандарты ОАО «РЖД» в области безопасности деятельности. Добивается от других вовлеченных лиц неукоснительного соблюдения стандартов компании в области безопасности. Предлагает инициативы, направленные на повышение безопасности движения и выполнения работ.	ЛР 20
Инициативность. Предлагает перспективные и продуманные инициативы по улучшению деятельности. Поддерживает и развивает конструктивные идеи и инициативы коллег. Принимает активное участие в реализации новых идей. Систематически изучает лучший опыт и внедряет его в свою работу.	ЛР 21
Способность к лидерству. Воодушевляет и мобилизует коллег на достижение результатов. Активно вовлекает коллег в обсуждение и решение вопросов, требующих их участия. Берет на себя роль организатора совместных усилий по достижению результата.	ЛР 22
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации	
Имеющий потребность трудится на благо процветания семьи, родного города, региона.	ЛР 223
Понимающий значение результатов собственного труда для развития экономики Рязанской области	ЛР 24
Личностные результаты	

реализации программы воспитания, определенные Рязанским филиалом ПГУПС	
Демонстрирующий уважение к истории и традициям Рязанского филиала ПГУПС	ЛР 25
Транслирующий в общество положительный имидж обучающегося филиала, проявляющий сопричастность к деятельности филиала	ЛР 26

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

1.4.Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - **336** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **168** часов;

самостоятельной работы обучающегося - **168** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>336</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
лекции	<i>12</i>
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>156</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, подготовка к сдаче комплекса ГТО, составление комплекса упражнений, изучение правил соревнований и т.п.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (3-8 семестры)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс (3 семестр)			
Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала:	2	
	Физическая культура и спорт. Физическая культура личности: основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту		
Раздел 1. Легкая атлетика			
Введение	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон.	1. Ежедневные движения, личная гигиена, утренняя гимнастика. 2. Техника бега на короткие дистанции, беговые упражнения. 3. Кросс 400-600 м.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кросс 500-800 м.		
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Кросс 500-1000 м.		
Тема 1.4.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3

Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.	гр. 30-32-34 17-20-23 100 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 1000 230-340-350 500 200-210-220		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка(3 км-юноши,2 км-девушки). Беговая подготовка на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Не менее 2 часов в неделю.	8	3
Раздел 2. Спортивные игры			
Волейбол			
Тема 2.1. Совершенствование верхней и нижней передачи	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	2
	1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование верхней и нижней подачи. 3.Правила игры. 4.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2.Упражнения для подготовки к игре. 3.Обучение технике нападающего удара 4.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2

Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.	1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Защита углом вперед и назад. 3. Совершенствование действий атакующего игрока. 4. Двухсторонняя игра.		
Тема 2.5. Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. ОФП (общая физическая подготовка) 2. Взаимодействие игроков при блокировании. 3. Совершенствование техники блокирования. - Индивидуальная техника. Верхняя передача мяча в стену. Передача мяча в парах без потерь. Подача в площадку из 15 попыток.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление полученных навыков игры в волейбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	10	2
Баскетбол			
Тема 2.6. Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. ОФП (общая физическая подготовка) 2. Совершенствование передачи. 3. Совершенствование индивидуальной техники 4. Двухсторонняя игра	2	2
Тема 2.7. Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3. Двухсторонняя игра.	2	2
Тема 2.8. Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2. Двухсторонняя игра.	2	2

Тема 2.9. Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3. Обучение быстрому отрыву. 4. Двухсторонняя игра.		
Тема 2.10. Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Совершенствование личной и зонной защиты 2. Взаимодействие 4-5 игроков в нападении и защите. 3 Двухсторонняя игра. - Индивидуальная техника передачи в парах в движении, ведение бросок с места и в движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	Закрепление полученных навыков игры в баскетбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
ОФП (общая физическая подготовка)			
Тема 2.11. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Силовые упражнения с отягощением. Упражнения на растяжку. Нагрузка на спину, упражнения.		
	дифференцированный зачет	4	3
		2	3
Итого:	2 курс 3 семестр: 32 аудиторная + 32 самостоятельная	64	
Общекультурное и социальное	Содержание учебного материала:	2	

<p>значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида, составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>		
<p>Раздел 3. Спортивные игры</p>			
<p>Волейбол</p>			
<p>Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)</p>	<p>Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра.</p>	2	2
<p>Тема 3.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара.</p>	<p>Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра.</p>	2	2
<p>Тема 3.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении</p>	<p>Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.</p>	2	2
<p>Тема 3.4. Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите.</p>	<p>Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите(углом вперёд и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.</p>	2	2
<p>Тема 3.5.</p>	<p>Содержание учебного материала (практические занятия)</p>	2	3

ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований.	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Поточные упражнения. 3.Зачетные требования: -нижняя передача над собой -верхняя передача над собой -подача на точность через сетку (по зонам)		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Баскетбол			
Тема 3.6. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники(техника ведения мяча, техника передачи мяча) 3.Поточные упражнения в парах. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.7. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.8. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование зонной и личной защиты. 3.Взаимодействие игроков в защите(в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.9. Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.		

Тема 3.10. Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Обучение тактики нападения против личной и зонной защиты. 2. Поточные упражнения. 3. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования: Индивидуальная техника, взаимодействия, бросок, ведение мяча с изменением направления.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Повторение комплекса упражнений с отягощением.	14	3
	Раздел 4. Легкая атлетика		
Тема 4.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствованиен выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кросс 500-800 м.	2	2
	Тема 4.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Кросс 1000-1500 м.	2
Тема 4.3. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Кросс 1500-2500 м.	2	2
	Тема 4.4. Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Выполнение контрольных нормативов: гр. 30-32-34	2

	17-20-23 100 м 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 3000 м 14.0-15.0-15.30 2000 м 11.0-11.30-12.30		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	Кроссовая подготовка- дистанция 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	дифференцированный зачет	2	3
Итого:	2 курс 4 семестр: 38 аудиторная + 38 самостоятельная	76	
3 курс			
	Содержание учебного материала	2	
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	2
	1. Ускорение 3*50 м. 2. Техника метания гранаты 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4. Кросс на 800-1000 м.		
Тема 1.2. Совершенствование	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2

техники бега.	1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Обучение фазе отталкивания в прыжках. 3. Кроссовая подготовка(2000м-юноши,1500м-девушки). 4. Совершенствование техники метания гранаты с места, после скрестного шага и после трёх шагов разбега		
Тема 1.3. Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	2
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3. Контрольные нормативы в беге на 100 м юн 13.7-14.2-14.5 дев 16.0-16.5-17.0		
Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Выполнение контрольных нормативов Метание гранаты: Юноши 32-34-36 Девушки 19-22-25 Юноши 1км: 3.20-3.30-3.40 Девушки 500м. 1.50-2.00-2.10		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	3
Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка(3 км-юноши,2 км-девушки). Беговые упражнения на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий			
Раздел 2. Спортивные игры			
Волейбол			
Тема 2.1. Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	2
	1. Совершенствование передач. 2. Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2

Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.	1.Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах) 3.Двухсторонняя игра	2	2
Тема 2.4. Выполнение зачетных требований по волейболу.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	10	3
Баскетбол			
Тема 2.5. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра	4	2
Тема 2.6. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра	2	2
Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра	4	2
Тема 2.8. Личная и зонная защита.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Передача, ведение, бросок в движении	2	2

	2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1.Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении		
	дифференцированный зачет	2	
Итого:	3 курс 5 семестр: 34 аудиторная + 34 самостоятельная	68	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	2	
	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2. Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	1. Совершенствование штрафного броска		
ОФП (общая физическая подготовка)			
Тема 2.10. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Прыжки со скакалкой 4 минуты		

Выполнение зачетных требований.	2. Упражнения с отягощением 3. Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.		
	Самостоятельная работа обучающихся Повторение упражнений с отягощением. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	4	3
Раздел 3. Спортивные игры			
Волейбол			
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствование индивидуальной техники 2. Верхняя прямая подача 3. Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4. Учебная двухсторонняя игра.	2	2
Тема 3.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2. Учебная двухсторонняя игра.	2	2
Тема 3.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Нападающий удар со 2 линии. 2. Тактика нападения. 3. Защита углом вперед и назад. 4. Учебная двухсторонняя игра Выполнение зачетных требований: индивидуальная техника, приём, подача. Взаимодействия в защите и нападении.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование ранее изученных двигательных действий.	10	3
Баскетбол			
Тема 3.4.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	2

ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействия 2х игроков в защите и нападении.	1. Совершенствование индивидуальной техники 2. Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	2
	1. Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2. Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.6. Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Изучение схемы нападения. 2. Обучение нападению против зонной защиты. 3. Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	2
	1. Индивидуальная техника 2. Зонная и личная защиты 3. Взаимодействия 4х-5х игроков		
ОФП (общая физическая подготовка)			
Тема 4.7. Совершенствование общефизической подготовки	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом, 8 видов 3х10 повторений: - приседание; тяга в наклоне; - подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной штанге); - упражнения на пресс; - упражнения на спину; - упражнения на бицепс (гантели); - отжимание от брусьев (трицепс). - Упражнение на растягивание основных групп мышц.		
Тема 4.8 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой.		

	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Составить комплекс упражнений: на силу, на выносливость и на гибкость.		
	дифференцированный зачет	2	3
Итого:	3 курс 6 семестр: 24 аудиторная + 24 самостоятельная	48	
4 курс			
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала	2	
	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
Раздел 1. Атлетическая гимнастика			
Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Поточный метод разминки. 2. Комплексные упр. с гантелями и штангой на все мышечные группы		
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1.Комплекс утренней силовой гимнастики 2.Основной комплекс с отягощениями 3*10 подтягивание, пресс, жим лёжа, поднятие штанги на бицепс		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
	Повторение силового комплекса. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Раздел 2. Спортивные игры			
Волейбол			
Тема 2.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование приёма сверху и снизу. 2. Нападающий удар из зон 2-3-4. Подводящие упражнения при изучение блокирования.		
Тема 2.2. Техника защиты,	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2

подводящие упражнения в изучение техники нападающего удара.	1. Совершенствование нападающего удара с 1 и 2 линии. 2. Взаимодействие игроков из зон 2-4, приём, подача.		
Тема 2.3. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	8	3
	дифференцированный зачет	2	
Итого:	4курс 7 семестр: 14 аудиторная + 14 самостоятельная	28	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	2	
	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		
Раздел № 3 Баскетбол			
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование ведения, передачи, броска. 2. Выполнение поточных занятий на взаимодействие 2х и 3х игроков.		
Тема 3.2. Введение 2х 3х игроков в нападение и защите. Выполнение зачетных требований	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	3
	1. Ведение, передача, бросок, взаимодействия 2х, 3х игроков в нападение и защите. 2. Учебная двухсторонняя игра. 3. Штрафной бросок.		

	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)			
Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Основной комплекс со штангой на все мышцы 2.Прыжки со скакалкой 4 минуты 3.Упражнения с отягощением 4.Упражнения на растяжку		
Тема 4.3. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс).		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	3
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Раздел 5. Спортивные игры			
Волейбол			
Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2.Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании.		
Тема 5.2. Совершенствование нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Нападающий удар с 1-2 линии. 2.Защита при нападающем ударе углом вперед и назад. 3.Совершенствование техники нападающего удара.		

Тема 5.3. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Индив. техника нападающего удара, блок, подача. 2. Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3. Нападения, скидка-удар из зон 2-3-		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Баскетбол			
Тема 5.5. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Передвижения баскетболиста, остановки, повороты. 2. Ловли и передачи мяча (2-мя и 1-ой руками). 3. Броска с места и в движении. 4. Ведения правой и левой руками.		
Тема 5.6. Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Совершенствования взаимодействий в 2х, 3х в нападении и защите. 2. Выполнение требований: передача в парах с 1-м защитником, ведение правой и левой руками, штрафной бросок. 3. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Дифференцированный зачет	2	3
Итого:	4 курс 8 семестр: 26 аудиторная + 26 самостоятельная	52	
	Всего	336	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный комплекс: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; место для стрельбы; актовый зал, библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

Оборудование спортивного зала: баскетбольное оборудование; волейбольное оборудование; мини-футбольное оборудование; электронное табло для игровых видов спорта; конь или козёл для опорных прыжков; гимнастические мостики, гимнастические маты, гимнастические перекладины; тренажеры; навесные брусья; шведская стенка; оборудование для настольного тенниса; универсальная судейская вышка; тренировочные баскетбольные щиты; мобильные стойки баскетбольные; скамейки и стойки атлетические; горки и стойки для грифов и дисков атлетических; скамейки гимнастические.

Спортивный инвентарь и мерный инструмент: секундомеры; рулетки и линейки; измерители высоты натяжения волейбольной сетки; пневматические винтовки; пулеулавляватели для пневматической стрельбы; пули пневматические; тренировочные и матчевые мячи по культивируемым видам спорта; судейские свистки; табло настольное перекидное; гранаты для метания весом 500 и 700 гр.; эстафетные палочки; скакалки гимнастические; гимнастические обручи, набивные мячи; гири атлетические различного веса; весы электронные; насосы для накачивания мячей; разметка для сектора метания гранат; разноцветные флажки.

Спортивная форма: парадные спортивные костюмы; игровая спортивная форма для мужских и женских команд, по культивируемым игровым видам спорта; комплекты разноцветных манишек; легкоатлетическая форма; шиповки легкоатлетические; стартовые нагрудные номера.

Судейская документация: правила соревнований, судейские протоколы по культивируемым видам спорта; судейские карточки; спортивные мишени для пневматической стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр; компьютер с лицензионным программным обеспечением, подключенный к Интернет; множительная оргтехника; видеоплеер; телевизор.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники.

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт : [сайт]. — URL: <https://bibli-online.ru/bcode/439006>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-9793-1225-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154295> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

1. Официальные справочно-библиографические и периодические издания:

1. «Физическая культура. Все для учителя : научно-методический журнал»: 2016
2. Ежемесячный журнал «Будь здоров»: 2017
3. Физическое воспитание и спортивная тренировка : журнал (Издательство: Волгоградская государственная академия физической культуры) [Электронный ресурс] 2011-2017. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

3.3. Выполнение требований ФГОС в части использования активных и интерактивных форм обучения

В целях реализации компетентностного подхода рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих и профессиональных компетенций:

Темы: Занятия учебно-методической направленности с № 2.1.2 по 2.1.6. в форме практических занятий, с демонстрацией форм и методов применения на практике изучаемых тем.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия.</p> <p>Итоговый контроль: Д/зачет.</p>