

# **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

«30» 07 2021г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

Квалификация – **Техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Рязань, 2021

Рассмотрено на заседании ЦК гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_ /И.М. Петрова/

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №388 от 22.04.2014

**Разработчик программы:**

Семушкин А. А., преподаватель Брянского филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Коняев О.А., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	25

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности *23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог* (базовая подготовка).

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

Учебная дисциплина *ОГСЭ.04 Физическая культура* относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

**знать:** - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

**В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих и профессиональных компетенций:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

## 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательная часть – 336 часов;

вариативная часть – 00 часов.

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

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	12
практические занятия (если предусмотрено)	156
лабораторные занятия (если предусмотрено)	00
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	00
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
<b>в том числе:</b>	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств</i>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3-8 семестрах</b>	

## 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
<b>2 курс (1 семестр)</b>			
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	<b>Физическая культура и спорт.</b> 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		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон.</b>	1.Ежедневные движения, личная гигиена, утренняя гимнастика. 2.Техника бега на короткие дистанции, беговые упражнения. 3.Кросс 400-600 м.		
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1.Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.		
<b>Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 500-1000 м.		
<b>Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>40</b>	
<b>Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование верхней и нижней передачи</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование верхней и нижней подачи. 3.Правила игры. 4.Двухсторонняя игра.	2	2
<b>Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2.Упражнения для подготовки к игре. 3.Обучение технике нападающего удара 4.Двухсторонняя игра.	2	2
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.	2	2
<b>Тема 2.4. Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке,</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2

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.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	2
	Закрепление полученных навыков игры в волейбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Баскетбол</b>		<b>20</b>	
Тема 2.6. Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра		
Тема 2.7. Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.8. Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.9.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2



<b>Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв.</b>	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3.Обучение быстрому отрыву. 4.Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.10. Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	3
	Закрепление полученных навыков игры в баскетбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.11. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	3
	1.Комплекс упражнений в парах 2.Силовые упражнения с отягощением 3.Прыжки со скакалкой 3 минуты 4.Упражнения на растягивание		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Силовые упражнения с отягощением. Упражнения на растяжку. Нагрузка на спину, упражнения.		
	<b>дифференцированный зачет</b>	1	3
<b>Итого:</b>	<b>2 курс 1 семестр: 32 аудиторная + 32 самостоятельная</b>	<b>64</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	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.		

<b>Волейбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>2</b>
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>2</b>
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Совершенствование техники игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>2</b>
	1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.4.</b> <b>Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>2</b>
	1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите( углом вперёд и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема3.5.</b> <b>ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>3</b>
	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)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Баскетбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>2</b>

<b>Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)</b>	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники( техника ведения мяча, техника передачи мяча) 3.Поточные упражнения в парах. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.7. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.8. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование зонной и личной защиты. 3.Взаимодействие игроков в защите(в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.9. Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.10. Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Повторение комплекса упражнений с отягощением.		
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 4.1. Совершенствование техники бега на</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2

<b>короткие дистанции и метание гранаты.</b>	1.Совершенствованиен выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.		
<b>Тема 4.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1000-1500 м.		
<b>Тема 4.3. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1500-2500 м.		
<b>Тема 4.4. Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1.Выполнение контрольных нормативов: гр. 30-32-34 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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Кроссовая подготовка- дистанция 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	12	3
	<b>дифференцированный зачет</b>	2	3
<b>Итого:</b>	<b>2 курс 2 семестр: 38 аудиторная + 38 самостоятельная</b>	<b>76</b>	
<b>3 курс</b>			
<b>Физическая культура и спорт.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	

	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	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>2</b>
	1. Ускорение 3*50 м. 2. Техника метания гранаты 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4. Кросс на 800-1000 м.		
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>2</b>
	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		
<b>Тема 1.3. Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>2</b>
	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		
<b>Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>3</b>
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	<b>3</b>

	Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка(3 км-юноши,2 км-девушки). Беговые упражнения на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>48</b>	
<b>Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1. Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3.Учебная двухсторонняя игра	2	<b>2</b>
<b>Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра	2	<b>2</b>
<b>Тема 2.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах) 3.Двухсторонняя игра	2	<b>2</b>
<b>Тема 2.4. Выполнение зачетных требований по волейболу.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении.	2	<b>3</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	10	<b>3</b>
<b>Баскетбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.5. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра	2	<b>2</b>

Тема 2.6. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.8. Личная и зонная защита.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Передача, ведение, бросок в движении 2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении		
Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1.Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2.Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	3
	1.Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении 2.Совершенствование штрафного броска		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>		<b>10</b>	
Тема 2.10. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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. Выполнение зачетных требований.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1.Прыжки со скакалкой 4 минуты 2.Упражнения с отягощением 3.Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Повторение упражнений с отягощением. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	4	3
	<b>дифференцированный зачет</b>	2	3

<b>Итого:</b>	<b>3 курс 1 семестр: 34 аудиторная + 34 самостоятельная</b>	<b>68</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Верхняя прямая подача 3.Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4.Учебная двухсторонняя игра.	2	<b>2</b>
<b>Тема 3.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2.Учебная двухсторонняя игра.	2	<b>2</b>
<b>Тема 3.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	<b>3</b>
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Совершенствование ранее изученных двигательных действий.	10	<b>3</b>
<b>Баскетбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.4. ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	<b>2</b>
	1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>2</b>
	1.Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2.Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	<b>2</b>



Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований.	1.Изучение схемы нападения. 2.Обучение нападению против зонной защиты. 3.Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	2
	1.Индивидуальная техника 2.Зонная и личная защиты 3.Взаимодействия 4х-5х игроков		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>		<b>10</b>	
Тема 4.7. Совершенствование общефизической подготовки	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Составить комплекс упражнений: на силу, на выносливость и на гибкость.		
	дифференцированный зачет	2	3
<b>Итого:</b>	<b>3 курс 2 семестр: 24 аудиторная + 24 самостоятельная</b>	<b>48</b>	
<b>4 курс</b>			
Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 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.	2	

<b>Раздел 1. Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1.Поточный метод разминки. 2. Комплексные упр. с гантелями и штангой на все мышечные группы		
<b>Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	3
	1.Комплекс утренней силовой гимнастики 2.Основной комплекс с отягощениями 3*10 подтягивание, пресс, жим лёжа, поднятие штанги на бицепс		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Повторение силового комплекса. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 2.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1.Совершенствование приёма сверху и снизу. 2. Нападающий удар из зон 2-3-4. Подводящие упражнения при изучение блокирования.		
<b>Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения в изучение технике нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1.Совершенствование нападающего удара с 1 и 2 линии. 2.Взаимодействие игроков из зон 2-4, приём, подача.		
<b>Тема 2.3. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1.Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.		
<b>Раздел № 3 Баскетбол</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1.Совершенствование ведения, передачи, броска. 2.Выполнение поточных занятий на взаимодействие 2х и 3х игроков.		
<b>Тема 3.2. Введение 2х 3х игроков в</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	3

нападении и защите. Выполнение зачетных требований	1. Ведение, передача, бросок, взаимодействия 2х, 3х игроков в нападении и защите. 2. Учебная двухсторонняя игра. 3. Штрафной бросок.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	3
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>4курс 1 семестр: 14 аудиторная + 14 самостоятельная</b>	<b>28</b>	
<b>Формировании здорового образа жизни.</b>	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.	2	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
<b>Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1. Основной комплекс со штангой на все мышцы 2. Прыжки со скакалкой 4 минуты 3. Упражнения с отягощением 4. Упражнения на растяжку		
<b>Тема 4.3. Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	3

<b>индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований.</b>	1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	3
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1.Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2.Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании.		
<b>Тема 5.2. Совершенствование нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1.Нападающий удар с 1-2 линии. 2.Защита при нападающем ударе углом вперед и назад. 3.Совершенствование техники нападающего удара.		
<b>Тема 5.3. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1.Индив. техника нападающего удара , блок, подача. 2.Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3.Нападения, скидка-удар из зон 2-3		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		

<b>Баскетбол</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 5.5. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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.		
<b>Тема 5.6. Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	3
	1. Изучение правил игры в баскетбол, тактики нападения. 2. Повторение изученных навыков. 3.Двухсторонняя игра.		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	3
<b>Итого:</b>	<b>4 курс 2 семестр: 13 аудиторная + 13 самостоятельная</b>	<b>26</b>	
		Всего	<b>336</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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

##### Оборудование спортивного зала:

- Мячи волейбольные, баскетбольные и футбольные, маты гимнастические, настольные теннисные столы, перекладина гимнастическая навесные, скамейки гимнастические, баскетбольные щиты, щит баскет. (ферма скл.+щит пласт.+кольцо), стойки волейбольные, стол для армреслинга, ворота минифутбольные, штанга, форма спортивная, табло баскетбольное, универсальное спортивное табло, шведская стенка, гири, персональный компьютер, принтер
- Тренажеры

##### Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Беговая дорожка; футбольное поле; элементы полосы препятствий.

##### Спортивная площадка:

Синтетическое покрытие; волейбольная площадка (стойки, сетка), баскетбольные щиты (кольца, сетки); ворота футбольные; элементы полосы препятствий.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

##### Основная учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/10>

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Бишаева А.А. – 8-е изд., стер.- М.: Издательский центр « Академия» 2017, - 304с.

##### Дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт,

2017. — 493 с. — (СПО) <https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/11>

2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л., Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. -18-е изд., стер,-М.: Издательский центр « Академия» 2017. – 176с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.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. Активные и интерактивные формы обучения используются при проведении занятий по всем темам рабочей программы.

### **3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения**

Рабочая программа предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе самостоятельной работы (при написании сообщения):

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.



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

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практические задания по работе с информацией,</li><li>- домашние задания проблемного характера,</li><li>- ведение календаря самонаблюдения,</li><li>- дифференцированный зачет.</li></ul>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul>	<p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li><li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li><li>- тестирование в контрольных</li></ul>

точках.

Легкая атлетика: 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 легкой атлетики.

Спортивные игры: 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 студентами функций судьи; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика: оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов упражнений с отягощением, с самоотягощениями; самостоятельное проведение фрагмента занятия.