

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 27.04.2021 07:27:45  
Уникальный программный ключ:  
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

**Приложение № 8.1.19**  
к ООП по специальности 27.02.03  
Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)  
(актуализированный ФГОС)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 28.02.2018 г. №139) .

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<b>У.1</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<b>З.1</b> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	<b>У.2</b> – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	<b>З.2</b> – основы здорового образа жизни; <b>З.3</b> – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для

поддержания необходимого физической подготовленности.	уровня	<b>У.3</b> – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	специальности; <b>З.4</b> – средства профилактики перенапряжения.
--	--------	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>176</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	164
Самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)	6

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

(заочное обучение)

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>176</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	
Самостоятельная работа	172
Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (УП)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>8 об+2ср</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры:</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования.  <b>Социально-биологические основы физической культуры:</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.  <b>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в</b></p>		<p>ОК 08, У.1, 3.1, 3.2</p>

**обеспечении здоровья:** Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.

Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания

**В том числе, практических занятий:**

*Практическое занятие №1:* Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.

2

*Практическое занятие №2:* Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

2

*Практическое занятие №3:* Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.

2

*Практическое занятие №4:* Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма

2

**В том числе, самостоятельной работы:**

*Самостоятельная №1* Подготовить сообщение и презентацию по темам

- Физическая культура в обеспечении здоровья
- функциональные показатели здоровья человека

2 ср

<b>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>116 об+2ср</b>	
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. 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. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p><b>В том числе, практических занятий:</b> <i>Практическое занятие №5</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p><i>Практическое занятие №6</i> Подвижные игры различной интенсивности</p> <p><b>В том числе, самостоятельной работы:</b> <i>Самостоятельная №2 Подготовить сообщение и презентацию по темам_</i> - ГТО- система физкультурно-спортивного воспитания - Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p><i>160б +2 ср</i></p> <p>8</p> <p>8</p> <p><b><u>2 ср</u></b></p>	ОК 08, У.3, 3.4
	<b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места.</p> <p><b>В том числе, практических занятий:</b> <i>Практическое занятие №7</i> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий</p>	<p><b>26</b></p> <p>12</p>



	<p><b>Практическое занятие №8</b> Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой</li> <li>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой</li> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой</li> </ul>	14	
<p style="text-align: center;"><b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра.</p> <p><b>Волейбол:</b> Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.</p> <p><b>Футбол:</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Настольный теннис:</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки:</p>	58	<p>ОК 04, 08, У.1, У.2 3.2, 3.3</p>

	<p>горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топс-пин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>В том числе, практических занятий:</b></p> <p><i>Практическое занятие №9</i> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 10</p> <p><i>Практическое занятие №10</i> Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. 10</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми</li> </ul> <p><i>Практическое занятие №11</i> Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. 14</p> <p><i>Практическое занятие №12</i> Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 10</p> <p><i>Практическое занятие №13</i> Выполнение обучающимися самостоятельного судейства. 10</p> <p><i>Практическое занятие №14</i> Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4</p>		
<p><b>Тема 2.4</b> <b>Атлетическая гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования</p>	<p><b>16</b></p>	<p>ОК 08,</p>

	<p>атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p><b>В том числе, практических занятий:</b></p> <p><i>Практическое занятие №15</i> Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p><i>Практическое занятие №16</i> Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>-воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений</li> </ul>	8	У.3, 3.4
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>40 об+2ср</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.</p>	<b>20 + 2ср</b>	ОК 04, 08, У.2,

**в достижении  
высоких  
профессиональных  
результатов**

Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

**В том числе, практических занятий:**

*Практическое занятие №17* Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц

8

*Практическое занятие №18* Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.

6

*Практическое занятие №19* Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции

6

**В том числе, самостоятельной работы:**

*Самостоятельная работа №3* Подготовить сообщение и презентацию по темам \_

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.

2 ср

У.3

3.3,

3.4

	- аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		
<b>Тема 3.2. Военно - прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, передвижение по узкой опоре.	<b>20</b>	ОК 04, 08, У.2, 3.4
	<b>В том числе, практических занятий:</b> <i>Практическое занятие №20</i> Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	8	
	<i>Практическое занятие №21</i> Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	<i>Практическое занятие №22</i> Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы	2	
	<i>Практическое занятие №23</i> Участие в учебно-тренировочных схватках	2	
<i>Практическое занятие №24</i> Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	6		
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированные зачеты в 4,6,8 семестрах)</b>  <b>В том числе, по семестрам:</b>		<b>6</b>	
	<b>4-й семестр</b>	2	
	<b>6-й семестр</b>	2	
	<b>8-й семестр</b>	2	

Всего по УП.0:

176

### 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины (УП) Физическая культура (заочное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p align="center"><b>Раздел I</b></p> <p>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		172	
<p align="center"><b>Тема 1.1</b> Лёгкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование. Прыжки в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения применительно к</p>		<p align="center">ОК 08, У.1, 3.2</p>

	<p>избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места. Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Тема 1.2</b> Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		<p>ОК 04, 08, У.1, У.2 3.2, 3.3</p>
	<p>Волейбол. Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Выпады в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Тактика игры. Выбор места игрокам для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние</p>		

учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований. Тактика судейства в учебных и командных играх.

Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину. Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических систем в нападении.

Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двухсторонняя игра.

Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.



	<p>Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис. Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>		
<p><b>Тема 1.3</b> Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных</p>		<p>ОК 04, 08, У.1, У.2</p>

	<p>настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.</p>		3.2, 3.3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>		
	Содержание учебного материала		ОК 04,

<p><b>Тема 1.4</b></p> <p>Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p>Скалолазание развивает сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно). Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение).</p>		<p>08, У.2, У.3 3.3, 3.4</p>
<p><b>Тема 1.5</b></p> <p>Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p>		<p>ОК 04, 08, У.2, 3.4</p>

	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>		
<p><b>Раздел 2</b></p> <p>Научно- методические основы формирования физической культуры личности</p>			
<p><b>Тема 2.1</b></p> <p>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	Содержание учебного материала	4	<p>ОК 08,</p> <p>У.1,</p> <p>3.1,</p> <p>3.2</p>

Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.

Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её

	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>		
<p><b>Всего: максимальная нагрузка</b></p> <p><b>обязательная нагрузка</b></p> <p><b>обзорные, установочные занятия</b></p> <p><b>самостоятельная работа</b></p>		<p><i>176</i></p> <p><i>176</i></p> <p><i>4</i></p> <p><i>172</i></p>	

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

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеются в наличии следующие специальные помещения:**

**«Спортивный зал №1»,** оснащенный оборудованием:

Беговая дорожка JKEHER JK 7300 – 2 шт., Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт., Велотренажер JKEHER 3920 – 2 шт., Велоэллипсоид PROTEUS EEC 3088 – 2 шт., Гантельный ряд (2 стойки – 6 пар, 2 стойки – 10 пар), Голень машина (сидя) – 1 шт., Скамейка регулируемая 0-80 – 2 шт., Стойка для штанг (для набора из 5 штук) – 1 шт., Стол для настольного тенниса – 3 шт., Тренажёр блочная рама (кроссовер) – 1 шт., Тренажёр для мышц разгибателей бедра, сидя – 1 шт.,

Тренажёр профессиональный для пресса – 1 шт., Тренажёр для ягодичных мышц – 1 шт., Штанга тренировочная – 3 шт., Гриф изогнутый – 2 шт., Зеркало – 3 шт., Ракетка для настольного тенниса – 10 шт., Мяч для настольного тенниса – 20 шт., Скамейка – 5 шт., Шведская стенка – 4 шт., Турник – 2 шт., Маты – 10 шт., инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

**«Спортивный зал №2»,** оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; для занятий общей физической подготовкой (скакалки, скамейки); шведская стенка, секундомеры, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

**«Спортивный зал №3»,** оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; для занятий общей физической подготовкой (скакалки, скамейки), секундомеры, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

**«Стадион широкого профиля»,** оснащенный оборудованием:

полоса препятствий, мини футбольная площадка, сектор для прыжков в длину с места, сектор для бега на короткие дистанции, сектор для бега на длинные дистанции.

## **3.2 Информационное обеспечение обучения:**

### **3.2.1 Основные источники:**

**Виленский, М.Я.** Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>

### **3.2.2 Дополнительные источники:**

**Кузнецов, В.С.** Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

Интернет – ресурсы:

Спорт для всех  
<http://ru-sports.com/sports> Спортивные дисциплины.

Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области  
<http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/> Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<p><b>3.1</b>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>3.2</b>– основы здорового образа жизни;</p> <p><b>3.3</b>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p><b>3.4</b> – средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>– понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>– понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;</p> <p>– оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;</p> <p>– знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности.</p>	<p>– тестирование;</p> <p>– экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<p><b>У.1</b>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>- владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</p>	<p>- наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях</p>
<p><b>У.2</b>– применять рациональные приемы</p>	<p>- правильный выбор и применение необходимых видов</p>	

двигательных функций в профессиональной деятельности;	физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	
<b>У.3</b> – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения	
<b>Перечень общих компетенций, формируемых в рамках дисциплины</b>		
<b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	- понимание роли физической культуры в профессиональной деятельности человека;	– экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	Опрос

