**Приложение № 8.1.18**

к ООП по специальности 13.02.07

Электроснабжение (по отраслям) (актуализированный ФГОС СПО)

**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
5. **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 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) , утв.  [Приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2017 г. N 1216 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)"](http://mobileonline.garant.ru/document?id=71743592&sub=0)

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, 04, 06, 08.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| **ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.  **ОК 04**. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  **ОК.06.**Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.  **ОК 08**. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | **У.1**− использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  **У.2**− применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  **У.3**− пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | **З.1**− роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  **З.2**− основы здорового образа жизни;  **З.3**− условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  **З.4**− средства профилактики перенапряжения. |

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

|  |  |
| --- | --- |
| 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** |
| Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда. | **ЛР 19** |
| Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся. | **ЛР 21** |
| Приобретение навыков общения и самоуправления. | **ЛР 22** |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **182** |
| в том числе: |  |
|  |  |
| теоретическое обучение(лекции) | **2** |
| практические занятия | **162** |
| Самостоятельная работа | **12** |
| Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета) | **6** |
| В соответствии с учебным планом- видом промежуточной аттестации по итогам 3,5и7 семестра является «зачет».  Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 3,5 и 7 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе - начало учебного года.  В конце 3,5 и 7 семестра.  Итоговая аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОГСЭ.4 Физическая культура в 4,6 и 8 семестрах проводится в форме дифференцированного зачета( средний балл по контрольным тестам 4,6 и 8 семестра) | |

**2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочное отделение)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **182** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| Практическое обучение (практические занятия) | - |
| Самостоятельная работа | 178 |
| Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета) |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы проводится в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (УП) Физическая культура 2 курс 3 семестр**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.** | | | **2об+2ср** |  |
| **Тема 1.1**  **Общекультурное и социальное**  **значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | | **Содержание учебного материала:** |  | ОК 08,  У.1,  З.1,  З.2  Л 9,19 |
| **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. |  |
| **В том числе, практических занятий:** |  |
| **Практическое занятие №1*:*** Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. | **2об** |
| **В том числе, самостоятельной работы:** |  |
| Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | **2 ср** |
| **Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | **26 об** |  |
| **Тема 2.1**  **Легкая атлетика** | | **Содержание учебного материала:** | **6об** | ОК 03, 08,  У.1,  З.2  Л 19,22 |
| Техника бега на, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Кроссовый бег. |  |
| **В том числе, практических занятий:** |  |
| **Практическое занятие №2**  Техника безопасности на уроках ФК.  Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание  **Практическое занятие №3**  Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение. | **2об**  **2об** |
| **Практическое занятие №4**  Воспитание двигательных качеств и способностей: Контрольный урок. Бег на 500 м. девушки, 1000 м юноши. | **2об** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Тема 2.2**  **Баскетбол** | | **Содержание учебного материала:**  Разучивание техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Владение мячом. Проведение двусторонних игр на счёт | **8об** | ОК 03,04, 08,  У.1,  У.2  З.2,3  Л 21,22 |
| **В том числе, практических занятий:** |  |
| **Практическое занятие №5**  Техника игры в нападении: бег с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача мяча в движении. Броски в корзину: ведение два шага бросок. Бросок мяча со штрафной линии.  **Практическое занятие №6**  Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины.  **Практическое занятие №7**  Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.  **Практическое занятие №8**  Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра. | **2об**  **2об**  **2об**  **2об** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Тема 2.3**  **Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала:**  Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования 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.  **Практическое занятие №9**  Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп.  **Практическое занятие №10**  Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.  **Практическое занятие №11**  Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. | | **6об**  **2об**  **2об**  **2об** | ОК 03, 08,  У.1,  З.2  Л 19,22 |
| **Тема 2.6 Настольный теннис** | **Содержание учебного материала:**  Техника игры в защите, техника игры в нападении. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, командные действия). Учебная игра. Судейство.  **Практическое занятие №12**  Игра подрезкой слева, справа. ... Двухсторонняя игра .  **Практическое занятие №13**  Игра подрезкой слева, справа... Двухсторонняя игра. | | **4об**  **2об**  **2об** | ОК 03, 08,  У.1,  З.2,4  Л 19,22 |
|  | **Практическое занятие №14**  **Зачет** | | **2об** |  |
| **Всего за 3 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **самостоятельная работа** | | | **30**  **28**  **28**  **2** |  |

**2 курс 4 семестр**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.** | | | **2 об** |  |
| **Тема 1.1**  **Общекультурное и социальное**  **значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | | **Содержание учебного материала:** |  | ОК 08,  У.1,  З.1,  З.2,4  Л 9,19 |
| **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, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. |  |
| **В том числе, практических занятий:** |  |
| **Практическое занятие №15**  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. | **2об** |
|  |  |
| **Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | **38об+2ср** |  |
| **Тема 2.2**  **Волейбол** | | **Содержание учебного материала**  Подачи 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. | **12об** | ОК 03,04, 08,  У.1,  У.2  З.2,4  Л 21,22 |
|  |  |
| **В том числе, практических занятий:** |  |
| **Практическое занятие №16**  Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. | **2об** |
| **Практическое занятие №17**  Техника игры в нападении. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. | **2об** |
| **Практическое занятие №18**  Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.  **Практическое занятие №19**  Контрольный урок. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.).  **Практическое занятие №20**  Тактика игры в защите. Расстановка игроков при игре в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх  **Практическое занятие №21**  Контрольный урок. Подача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любым способом. | **2 об**  **2об**  **2об**  **2об** |
| **Тема 2.4**  **Общая физическая подготовка** | | **Содержание учебного материала:**  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. | **8об+2ср**  **2об**  **2об**  **2об**  **2об**  **2ср** | ОК 08,  У.1,  З.2,4  Л 19,22 |
|  |
|  |
| **Практическое занятие №22**  Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  **Практическое занятие №23**  Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры. |
| **Практическое занятие №24**  Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры  **Практическое занятие №25**  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения на силу. Подвижные игры.  **Самостоятельная №2**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта |
|  |
|  |
| **Тема 2.1**  **Легкая атлетика** | | **Содержание учебного материала:**  Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места. | **4об**  **2об**  **2об** | ОК 04, 08,  У.1,  У.2  З.1,  З.2,  З.3  Л 19,22 |
| **В том числе, практических занятий:** |
| **Практическое занятие №26**  Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.  **Практическое занятие №27**  Контрольный тест. Бег на 100 м |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Тема 2.2**  **Футбол** | **Содержание учебного материала:**  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. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  **Практическое занятие №28**  Техника игры в нападении. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча  **Практическое занятие №29**  Техника игры в защите. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.  **Практическое занятие №30**  Тактика игры в защите и в нападении. Индивидуальные действия игроков. | | **6об**  **2об**  **2об**  **2об** | ОК 03,04, 08,  У.1,  У.2  З.2,4  Л 21,22 |
| **Тема 3.2**  **ВПФП** | **Содержание учебного материала:**  Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствия.  **Практическое занятие №31**  Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.  **Практическое занятие №32**  Строевая подготовка. Физическая подготовка.  **Практическое занятие №33**  Преодоление полосы препятствий. Прыжки с опорой и без, способы преодоления преград, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.  **Практическое занятие №34**  Контрольный урок. Преодоление полосы препятствий на время. | | **8об**  **2об**  **2об**  **2об**  **2об** | ОК 04, 08,  У.2,  У.3  З.3,  З.4  Л 19, 22 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированные зачеты) 4-й семестр** | | | **2** |  |
| **Всего за 4 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **самостоятельная работа**  **дифференцированный зачет:** | | | **44**  **40**  **40**  **2**  **2** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (УП) Физическая культура 3 курс 5 семестр**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.** | | | **2 об+2ср** |  |
| **Тема 1.1**  **Общекультурное и социальное**  **значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | **Содержание учебного материала:** | |  | ОК 08,  У.1,  З.1,  З.2  Л 9,19 |
| **Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в 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. | |  |
| **В том числе, практических занятий:** | |  |
| **Практическое занятие №35**  Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.  **Самостоятельная №3**  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | | **2об**  **2ср** |
|  | |  |
| **Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | **28 об** |  |
| **Тема 2.1**  **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала**  Техника бега на длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. | | **6об** | ОК 04, 08,  У.1,  У.2,3  З.2,  З.3  Л 19,22. |
| 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. | |  |
| **В том числе, практических занятий:** | |  |
| **Практическое занятие №36**  Техника безопасности на уроках ФК.  Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.  Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | | **2об** |
| **Практическое занятие №37**  Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши). Разучивание техники двигательных действий на средние дистанции.    Подвижные игры различной интенсивности  **Практическое занятие №38**  Закрепление и совершенствование техники двигательных действий на средние дистанции. Контрольный урок. Бег на 2000 м девушки, 3000 м юноши | | **2об**  **2об** |
|  | |  |
|  | |  |
| **Тема 2.2**  **Баскетбол** | **Содержание учебного материала:** | | **12об** | ОК 03,04, 08,  У.1,  У.2  З.2,4  Л 21,22 |
| Разучивание техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Владение мячом. Проведение двусторонних игр на счёт | |  |
| **В том числе, практических занятий:** | |  |
| **Практическое занятие №39**  Техника игры в нападении: бег с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача мяча в движении. Броски в корзину: ведение два шага бросок. Бросок мяча со штрафной линии. Двухсторонняя игра.  **Практическое занятие №4240**  Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Двухсторонняя игра.  **Практическое занятие №41**  Техника владения мячом: перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Двухсторонняя игра.  **Практическое занятие №42**  Тактика игры в нападении и защите: индивидуальные действия игроков без противника и с противником. Двухсторонняя игра.  **Практическое занятие №43**  Тактика игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.  **Практическое занятие №44**  Проведение тренировочных игр,двусторонних игр на счёт. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства | | **2об**  **2об**  **2об**  **2об**  **2об** |
| **Тема 2.3**  **Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала**  Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования 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.  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.  **В том числе, практических занятий:**  **Практическое занятие №45**  Разучивание основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.  **Практическое занятие №46**  Закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.  **Практическое занятие №47**  Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. | | **6б**  **2об**  **2об**  **2об** | ОК 08,  У.1,3  З.2,4  Л 19,22 |
|  | | **Практическое занятие №48**  **Зачет** | **2об** |  |
|  | | **Всего за 5 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия самостоятельная работа** | **30**  **28**  **28**  **2** |  |

**3 курс 6 семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.** | | **2лекция** |  |
| **Тема 1.1**  **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  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 | 2 лекция |  |
| **Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | **34об** |  |
| **Тема 2.2**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала**  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  **В том числе, практических занятий:**  **Практическое занятие №49**  Техника игры в защите. 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  **Практическое занятие №50**  Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подача: верхняя прямая и нижняя прямая по зонам.  **Практическое занятие №51**  Подачи по зонам. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх  **Практическое занятие №52**  Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Практическое занятие №53**  Контрольный урок. Подача мяча.  . | **10об**  **2обо**  **2об**  **2об**  **2об**  **2об** | ОК 03,04, 08,  У.1,  У.2  З.2,  Л 21,22 |
| **Тема 2.3**  Атлетическая  гимнастика | **Содержание учебного материала** | **8об** |  |
| **Практическое занятие №54**  Техника выполнения упражнений на тренажёрах. | 2об |  |
| **Практическое занятие №55**  Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга. | 2об |
| **Практическое занятие №56**  Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения | 2об |
|  | **Практическое занятие №57**  Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса | 2об |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **10об** |  |
| **Тема 3.1**  **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала:** |  | ОК 04, 08,  У.2,  У.3  З.3,  З.4  Л 19, 22 |
| Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.  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 №58**  Разучивание профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц  **Практическое занятие №59**  Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц | **10об**  **2об**  **2об** |
| **Практическое занятие №60**  Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость.  **Практическое занятие №61**  Формирование профессионально значимых физических качеств; совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие. | **2об**  **2об** |
| **Практическое занятие №62**  Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции | **2об** |
|  |  |
| **Тема 3.2**  **ВПФП** |  |  | ОК 04, 08,  У.2,  У.3  З.3,  З.4  Л 19, 22 |
|  |  |
| **Содержание учебного материала** | **6 об** |
| Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий. Прыжки с опорой и без, способы преодоления преград, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. |  |
| **В том числе, практических занятий:** |  |
| **Практическое занятие №63**  Разучивание основных приёмов строевой подготовки.  **Практическое занятие №64**  Закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.  **Практическое занятие №65**  Закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий | **2об**  **2об**  **2об** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированные зачеты) 6-й семестр** | | **2** |  |
| **Всего за 6 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **лекции**  **дифференцированный зачет:** | | **38**  **36**  **34**  **2**  **2** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (УП) Физическая культура 4 курс 7 семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | **8 об+2ср** |  |
| **Тема 2.2**  **Баскетбол** | **Содержание учебного материала:**  Разучивание техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Владение мячом.Проведение двусторонних игр на счёт. | ***6об*** | ОК 04, 08,  У.1,  У.2  З.2,  З.3  Л 21,22 |
|  |  |
| **В том числе, практических занятий:** |  |
| **Практическое занятие №66**  Разучивание,закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. | **2об** |
| **Практическое занятие №67**  Проведение тренировочных игр на счёт. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства.  **Практическое занятие №68**  Контрольный тест- судейство. Двухсторонняя игра.  **Самостоятельная работа обучающихся *№4***  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | **2об**  **2ср** |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Практическое занятие №69**  ***Зачет*** | **2об** |  |
| **Всего за 7 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **самостоятельная работа:** | | **10**  **8**  **8**  2 |  |

**4 курс 8 семестр**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | **24об+2ср** |  |
| **Тема 2.2**  **Волейбол** | | **Содержание учебного материала:**  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.  **В том числе, практических занятий:**  **Практическое занятие №70**  Техника игры в защите и нападении. Блокирование Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 3).. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Практическое занятие №71**  Подачи по зонам. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Практическое занятие №72**  Тактика игры в защите и нападении. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.  **Самостоятельная работа обучающихся *№5***  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | **6об**  **2об**  **2об**  **2об**  **2ср** | ОК 03,04, 08,  У.1,  У.2  З.2,  Л 21,22 |
| **Тема 2.4**  **Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | **4об** | ОК 08,  У.1,  З.2  Л 19,22 |
| 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. | |  |
| **В том числе, практических занятий:** | |  |
| **Практическое занятие №73**  Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | | **2об** |
| **Практическое занятие №74**  Подвижные игры различной интенсивности | | **2об** |
|  | |  |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | | **8об+2ср** |  |
| **Тема 3.1.**  **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала:** | |  | ОК 04, 08,  У.2,  У.3  З.3,  З.4  Л 19, 22 |
| Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.  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 №75**  Разучивание профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц  **Практическое занятие №76**  Закрепление профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц  **Практическое занятие №77**  Совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц | | **8 об**  **2об**  **2об**  **2об** |
| **Практическое занятие №78**  Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие. | | **2об** |
| **Самостоятельная работа обучающихся *№6***  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта | | **2 ср** |
|  | |  |
| **Тема 3.2.**  **ВПФП** |  | |  | ОК 04, 08,  У.2,  У.3  З.3,  З.4  Л 19, 22 |
|  | |  |
| **Содержание учебного материала** | | **4об** |
| Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Прыжки с опорой и без, способы преодоления преград, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. | |  |
| **В том числе, практических занятий:** | |  |
| **Практическое занятие №79**  Закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.  **Практическое занятие №80**  Закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.  **Практическое занятие №81**  Контрольный урок – преодоление полосы препятствий. Скалолазание. | | **2об**  **2об**  **2об** |
|  | |  |
|  | |  |
|  | |  |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированные зачеты) 8-й семестр** | | | **2** |  |
| **Всего за 8 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **самостоятельная работа**  **дифференцированный зачет:** | | | **30**  **24**  **24**  **4**  **2** |  |

**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** | **Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент**  **программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 2**  Учебно**-**практические основы формирования физической культуры личности |  | **178** |  |
| **Тема 2.1**  Лёгкая атлетика. | Содержание учебного материала: |  | ОК 08,  У.1,  З.2  Л 19,22 |
| 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 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. |
| Самостоятельная работа обучающихся:  Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. |  |
| **Тема 2.2**  Спортивные игры | Содержание учебного материала |  | ОК 03,04, 08,  У.1,  У.2  З.2,  Л 21,22 |
| **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 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 мяса: 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.  **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. |
| Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. |  |
| **Тема 2.3**  Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала:  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 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:  -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;  - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;  - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.  Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому  виду. |  | ОК 04, 08,  У.1,  У.2  З.2,  З.3 |
| Самостоятельная работа обучающихся.   1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. |  |
| **Тема 3.1**  Профессионально**-** прикладная физическая подготовка **(**ППФП**)** | Содержание учебного материала |  | ОК 04, 08,  У.2,  У.3  З.3,  З.4 |
| 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). |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. |  |  |
| **Тема 3.2**  Военно**-**прикладная физическая подготовка **(**ВПФП**)** | Содержание учебного материала:  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. |  | ОК 04, 08,  У.2,  З.4 |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. |  |
| **Раздел 1**  Научно**-** методические основы формирования физической культуры личности |  | *4* |  |
| **Тема 1.1**  Общекультурное и социальное значение физической культуры**.** Здоровый образ жизни**.** | Содержание учебного материала:  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, врабатывание, 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 влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. | *4* | ОК 08,  У.1,  З.1,  З.2 |
|  | и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.  2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. |  |  |
| **Всего: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **обзорные, установочные занятия**  **самостоятельная работа** | | **182**  **182**  **4**  **178** |  |

**3 условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**ОГСЭ. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1 Материально-техническое обеспечение**

Учебная дисциплина ОГСЭ. 06 Физическая культура реализуется: в тренажёрном зале, в спортивном зале№2, спортивном зале№3, стадион широкого профиля.

Оборудование тренажёрного зала:

1. Стол рабочий – 1шт.
2. Стул – 2 шт.
3. Беговая дорожка JKEXER JK 7300 – 2 шт.
4. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.
5. Велотренажер JKEXER 3920 – 2 шт.
6. Велоэллипсоид PROTEUS EEC 3088 – 2 шт.
7. Гантельный ряд (2 стойки – 6 пар, 2 стойки– 10 пар).
8. Голень машина (сидя) – 1 шт.
9. Скамейка регулируемая 0-80 – 2 шт.
10. Робот для настольного тенниса Donic robopong 2040 – 1 шт.
11. Стойка для штанг (для набора из 5 штук) – 1 шт.
12. Стол для настольного тенниса – 3 шт.
13. Тренажёр блочная рама (кроссовер) – 1 шт.
14. Тренажёр для мышц разгибателей бедра, сидя – 1 шт.
15. Тренажёр профессиональный для пресса – 1 шт.
16. Тренажёр для ягодичных мышц – 1 шт.
17. Штанга тренировочная – 3 шт.
18. Гриф изогнутый – 2 шт.
19. Зеркало – 3 шт.
20. Ракетка для настольного тенниса – 10 шт.
21. Мяч для настольного тенниса – 20 шт.
22. Скамейка – 5 шт.
23. Шведская стенка – 4 шт.
24. Турник – 2 шт.
25. Маты – 10 шт.
26. Обручи – 4 шт.

Оборудование спортивного зала №2:

1. Баскетбольные мячи – 10 шт.
2. Волейбольные мячи – 10 шт.
3. Щиты баскетбольные – 2 шт.
4. Корзины баскетбольные – 2 шт.
5. Сетки баскетбольные – 2 шт.
6. Сетка волейбольная – 1 шт.
7. Стойки волейбольные – 2 шт.
8. Антенны волейбольные – 2 шт.
9. Скамейки – 8 шт.

Оборудование спортивного зала №3:

1. Мячи баскетбольные – 4 шт.
2. Мячи волейбольные – 10 шт.
3. Мячи футбольные – 10 шт.
4. Щиты баскетбольные – 2 шт.
5. Корзины баскетбольные – 2 шт.
6. Сетки баскетбольные – 2 шт.
7. Сетка волейбольная – 1 шт.
8. Стойки волейбольные – 2 шт.
9. Антенны волейбольные – 2 шт.
10. Скамейки – 6 шт.
11. Ворота футбольные – 2 шт.
12. Скалодром – 1 шт.

Площадка с полосой препятствия:

1. Полоса препятствий.
2. Мини футбольная площадка.
3. Сектор для прыжков в длину с места.
4. Сектор для бега на короткие дистанции.

# Технические средства обучения:

1. Компьютер.

2. Фотоаппарат.

3. Видеокамера.

4. Принтер.

5. Телевизор.

# 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.

**Периодические издания:**

Вестник СамГУПС

**Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

1. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. - Режим доступа: <http://mindload.ru/>
2. СПС «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU- Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
4. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>
5. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
6. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: <https://www.book.ru/>
7. ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru/>

**Дистанционное обучение осуществляется посредством образовательных платформ:**

1. ZOOM.RU

2. Moodle (сайт СТЖТ, ИОС.) Режим доступа: <https://sdo.stgt.site/>

**3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения**

.

# Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области

# http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/ Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.

**3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:** | |  |
| **З.1** − роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | − понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | − тестирование;  − экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; |
| **З.2** − основы здорового образа жизни; | − понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; |
| **З.3** − условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; | − оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; |
| **З.4**  − средства профилактики перенапряжения. | − знание средств и методов профилактики перенапряжения в  профессиональной деятельности. |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:** | |  |
| **У.1** − использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | - владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; | - наблюдение за деятельно-  стью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях |
| **У.2** − применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей |
| **У.3** − пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | - рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения |
| **Перечень общих компетенций, формируемых в рамках дисциплины** | |  |
| **ОК 04**. 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 |
| **ОК 08**. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | - умение использовать оздоровительные и профилированные ме-  тоды физического воспитания при занятиях различными вида-  ми двигательной активности. | Опрос |

**ТЕСТЫ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

**ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В 3, 5 И 7 СЕМЕСТРЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** |
|
|
| 1 | Прыжки в длину с места, см |
| 2 | Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки) |
| 3 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Оценка | юноши | | | девушки | | |
| 2 курс | 3 курс | 4 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 5  4  3 | 13,9  14,5  15,0 | 13,5  14,1  14,8 | 13,3  13,9  14,5 | 16,7  17,7  18,7 | 16,3  17,3  18,3 | 16,0  17,0  18,0 |
| 2 | Кросс 500 м. дев.  1000м. юн.  (мин. сек.) | 5  4  3 | 3,40  3,55  4,20 | 3,30  3,45  4,15 | 3,20  3,40  4,00 | 1,57  2,12  2,25 | 1,54  2,10  2,20 | 1,52  2,00  2,15 |
| 3 | Кросс 2000 м. дев. 3000 м. юн. (мин. сек.) | 5  4  3 | 13,30  14,30  15,30 | 13,00  14,00  15,00 | 12,30  13,30  14,30 | 11,00  11,40  12,20 | 10,40  11,20  12,10 | 10,30  11,10  12,00 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 5  4  3 | 235  220  205 | 242  230  210 | 250  235  215 | 178  165  150 | 183  170  152 | 180  168  151 |
| 5 | Отжимание  кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки) | 5  4  3 | 40  33  25 | 45  37  28 | 48  40  30 | 22  18  14 | 24  19  15 | 25  21  16 |
| 6 | Упражнение на мышцы брюш-ного пресса (юн. за 1 мин., дев. за 30 с. кол-во раз) | 5  4  3 | 45  38  33 | 48  42  36 | 50  44  38 | 22  18  16 | 24  20  18 | 26  22  20 |
| 7 | Подтягивание: кол-во раз | 5  4  3 | 12  10  8 | 14  12  9 | 15  13  10 | 24  20  16 | 28  24  20 | 32  28  24 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**

*Волейбол*

2 курс

1. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.) – количество передач каждый.

Юноши Девушки

«5» – 16-20 передач «5» – 12-15 передач

«4» - 11-15 передач «4» – 8-11 передач

«3» – 1-2 передач «3» – 5-7 передач

2. Подача мяча. Юноши - сверху; девушки любым способом.

Юноши Девушки

«5» – 5 из 5 «5» – 4-5 из 5

«4» - 3-4 из 5 «4» – 2-3 из 5

«3» – 1-2 из 5 «3» – 1 из 5

3-4 курс

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой; уметь выполнять нападающие удары и блокирование;

*Баскетбол*

2 курс

1. Ведение мяча с 2-х шажным ритмом и броском по кольцу (10 попыток – 5 справа +5 слева)

«5» – 6 попаданий и более

«4»- 4-5 попаданий

«3» – 2-3 попаданий

2. Броски со штрафной линии (10 бросков)

юноши – «5» – 60%; «4» – 40%; «3» – 20%

девушки – «5» – 50%; «4» – 30%; «3» –10%

3-4 курс

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре взаимодействие с партнерами по команде.

*Футбол*

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре своё взаимодействие с командой.

*Настольный теннис*

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать технику базовых элементов в настольном теннисе.

3. Продемонстрировать парную игру.