Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 02.11.2026 14:10:53
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение
ОПОП-ППССЗ по специальности
11.02.06 Техническая эксплуатация
транспортного радиоэлектронного
оборудования (по видам транспорта)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ[1]

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования

(по видам транспорта)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

(год начала подготовки по УП: 2023)

[1] Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП-ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП-ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**5**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**27**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**29**
5 .ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	**30**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП-ППССЗ) по специальности 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

19876 Электромонтер по ремонту и обслуживанию аппаратуры и устройств связи.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла

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

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

З2. Основы здорового образа жизни.

1.3.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

ОК 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.

1.3.3. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен формировать следующие личностные результаты:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**336**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**168**
в том числе:	
лекции	6
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**168**
в том числе:	
1.Подготовка к занятиям	168
2.Проработка конспектов занятий и учебных изданий, выполнение индивидуальных домашних заданий, подготовка к защите	
3.Проработка конспектов занятий и учебных изданий, разработка тестового материала	
4.Занятия в секции	168
Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета (IV, VI, VIII семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		**4**	
Введение **Тема 1.1.** **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры**	Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. **Содержание учебного материала** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижений человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	1 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка конспекта занятий, рекомендуемой учебной и дополнительной литературы, выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	
Практическая часть		**140**	
Раздел 2. **Легкая атлетика.**	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	**12**	
Тема 2.1. **Техника прыжка в длину с разбега** **Техника бега на короткие дистанции**	**Практическое занятие №1** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 2.2. **Техника бега на средние дистанции** **Техника бега на длинные дистанции**	**Практическое занятие №2** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Занятия в секции.		
Тема 2.3. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №3** Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Раздел 3. **Баскетбол**	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	**16**	
Тема 3.1. **Техника ловли и передачи мяча** **Техника ведения мяча**	**Практическое занятие №4** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 3.2. **Техника броска** **Техника атаки кольца с двух шагов**	**Практическое занятие №5** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции	2	
Тема 3.3. **Техника** **вырывания и выбивания мяча**	**Практическое занятие №6** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 3.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №7** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	

Раздел 4. **Волейбол**	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	**16**	
Тема 4.1. **Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу** **Техника подач мяча**	**Практическое занятие №8** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Техника безопасности игры.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 4.2. **Техника нападающего удара** **Техника блокирования**	**Практическое занятие №9** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Техника безопасности игры.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 4.3. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №10** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 4.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №11** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Раздел 5. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)**	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	**16**	

Аэробика (девушки)	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
Тема 5.1. **Развитие мышц плечевого пояса (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №12** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №13** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 5.2. **Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №14** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №14** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 5.3. **Развитие мышц ног (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №15** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №15** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 5.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №16** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге (Д).	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	

Раздел 6. **Лыжная подготовка**	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывать смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	**28**	
Тема 6.1. **Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Примерка и подборка лыжного инвентаря**	**Практическое занятие №17** Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 6.2. **Техника попеременно двухшажного хода.**	**Практическое занятие №18** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 6.3. **Техника попеременно двухшажного хода.**	**Практическое занятие №19** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 6.4. **Техника одновременных ходов.**	**Практическое занятие №20** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	

Тема 6.5. **Техника одновременных ходов.**	**Практическое занятие №21** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 6.6. **Техника ходов**	**Практическое занятие №22** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 6.7. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №23** Контроль и оценка: бег на лыжах 5 км. (Ю), 3км. (Д).	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 7. **Плавание**	Занятие позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуется основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	**8**	
Тема 7.1. **Техника плавания кролем на груди, спине, брассом.**	**Практическое занятие №24** Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 7.2. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №25** Контроль и оценка: плавание 50 м.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Занятия в секции.		
Раздел 8. **Футбол**	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	**16**	
Тема 8.1. **Техника удара по мячу и передачи мяча**	**Практическое занятие №26** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 8.2. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №27** Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 8.3. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №28** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 8.4. **Учебная игра**	**Практическое занятие №29** Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Раздел 9. **Легкая атлетика.**	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	**28**	
Тема 9.1.	**Практическое занятие №30**	2	2

Кроссовая подготовка	Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции		ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 9.2. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №31** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 9.3. **Техника прыжка в длину с разбега**	**Практическое занятие №32** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 9.4. **Техника бега на короткие дистанции**	**Практическое занятие №33** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Бег по прямой с различной скоростью	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 9.5. **Техника бега на средние дистанции**	**Практическое занятие №34** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Равномерный бег	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 9.6. **Техника бега на длинные дистанции**	**Практическое занятие №35** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 9.7. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №36** Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю),	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6

Дифференцированный зачёт	Прыжки в длину с разбега.		Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		
	Всего:	**144**	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		**4**	
Введение **Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры**	Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. **Содержание учебного материала** 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.	2	1 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка конспекта занятий, рекомендуемой учебной и дополнительной литературы, выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	
Практическая часть		**108**	
Раздел 2. **Легкая атлетика.**	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	**16**	
Тема 2.1. **Техника прыжка в длину с разбега** **Техника бега на короткие дистанции**	**Практическое занятие №1** Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 2.2. **Техника бега на средние дистанции**	**Практическое занятие №2** Бег по прямой с различной скоростью. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Занятия в секции.		
Тема 2.3. **Техника бега на длинные дистанции**	**Практическое занятие №3** Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 2.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №4** Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Раздел 3. **Баскетбол**	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	**20**	
Тема 3.1. **Техника ловли и передачи мяча** **Техника ведения мяча**	**Практическое занятие №5** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 3.2. **Техника броска** **Техника атаки кольца с двух шагов**	**Практическое занятие №6** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 3.3. **Техника вырывания и выбивания мяча**	**Практическое занятие №7** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Приёмы овладения мячом.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	

Тема 3.4. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №8** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 3.5. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №9** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Раздел 4. **Волейбол**	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	**24**	
Тема 4.1. **Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу**	**Практическое занятие №10** Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону Совершенствовать технику выполнения упражнений.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 4.2. **Техника подач мяча**	**Практическое занятие №11** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 4.3. **Техника нападающего удара** **Техника блокирования**	**Практическое занятие №12** Совершенствовать технику выполнения Нападающего удара. Виды блокирования.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 4.4. **Тактические действия в**	**Практическое занятие №13** Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6

нападении и защите	волейбола. Совершенствовать технику выполнения упражнений		Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 4.5. **Зачёт по тем**	**Практическое занятие №14** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 4.6. **Учебная игра**	**Практическое занятие №15** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Раздел 5. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)**	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	**16**	
Аэробика (девушки)	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
Тема 5.1. **Развитие мышц плечевого пояса (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №16** Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №16** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.

	по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.		
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 5.2. **Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №17** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №17** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 5.3. **Развитие мышц ног (юноши).** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №18** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №18** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 5.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №19** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге(Д)).	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Раздел 6. **Футбол**	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	**16**	
Тема 6.1. **Техника удара по мячу и передачи мяча**	**Практическое занятие №20** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Удары головой на месте и в прыжке	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.

	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 6.2. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №21** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Тактические действия на поле.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 6.3. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №22** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 6.4. **Учебная игра**	**Практическое занятие №23** Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Раздел 7. **Легкая атлетика.**	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	**16**	
Тема 7.1. **Техника прыжка в длину с разбега** **Техника бега на короткие дистанции**	**Практическое занятие №24** Совершенствовать технику выполнения упражнений для прыжка.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 7.2. **Техника бега на средние дистанции**	**Практическое занятие №25** Совершенствовать технику выполнения упражнений; эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Занятия в секции.		
Тема 7.3. **Техника бега на длинные дистанции**	**Практическое занятие №26** Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 7.4. **Зачёт по теме** **Дифференцированный зачёт**	**Практическое занятие №27** Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		
	Всего:	**112**	

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		**4**	
Введение **Тема 1.1.** **Основы здорового образа и стиля жизни.**	Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. **Содержание учебного материала** 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.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка конспекта занятий, рекомендуемой учебной и дополнительной литературы, выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	
Практическая часть		**76**	
Раздел 2. **Баскетбол**	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	**18**	
Тема 2.1. **Техника ловли и передачи мяча**	**Практическое занятие №1** Совершенствовать технику выполнения упражнений в парах.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19,

Техника ведения мяча			Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 2.2. **Техника броска** **Техника атаки кольца с двух шагов**	**Практическое занятие №2** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Атака кольца, Штрафной брасок.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 2.3. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №3** Тактика в нападении и защите. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 2.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №4** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	4	
Раздел 3. **Футбол**	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	**16**	
Тема 3.1. **Техника удара по мячу и передачи мяча**	**Практическое занятие №5** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 3.2. **Техника ложных движений**	**Практическое занятие №6** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Занятия в секции.		
Тема 3.3. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №7** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 3.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №8** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Раздел 4. **Волейбол**	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	**24**	
Тема 4.1. **Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу**	**Практическое занятие №9** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 4.2. **Техника подач мяча**	**Практическое занятие №10** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 4.3. **Техника нападающего удара** **Техника блокирования**	**Практическое занятие №11** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	

Тема 4.4. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №12** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 4.5. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №13** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 4.6 **Учебная игра**	**Практическое занятие №14** Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Раздел 5. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)**	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	**18**	
Аэробика (девушки)	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		

Тема 5.1. **Развитие мышц плечевого пояса (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №15** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №15** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 5.2. **Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши).** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №16** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №16** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6. Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 5.3. **Развитие мышц ног (юноши).** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №17** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №17** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 5.4. **Развитие мышц груди (юноши).** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №18** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №18** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК2.,ОК3.,ОК6 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции.	2	
Тема 5.5.	**Практическое занятие №19**	2	

Зачёт по теме Дифференцированный зачёт	Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге(Д)). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		
	Всего:	**80**	
	Всего:	**336**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине;

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

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

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

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

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

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

Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI

Microsoft Windows 7/8.1 Professional

Сервисы ЭИОС ОрИПС

AutoCAD

КОМПАС-3D

При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

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

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

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

Основные источники:

1. Антонова, О.Н. Организация физкультурно-спортивной работы + еПриложение : учебник / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 257 с. — ISBN 978-5-406-04402-5. — URL: https://book.ru/book/936691

2. Кузнецов, В. С., Организация физкультурно-спортивной работы + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. — Москва : КноРус, 2023. — 257 с. — ISBN 978-5-406-10336-4. — URL: https://book.ru/book/944960.

Дополнительные источники

-

Периодические издания:

Вестник СамГУПС

Культура

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, освоенные компетенции, личностные результаты)	**Основные показатели оценки результатов**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Уметь: У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК 2., ОК 3., ОК 6. ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 **Знать:** З1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; З2 основы здорового образа жизни. ОК2.,ОК3.,ОК6. ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	**Лёгкая 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 лёгкой атлетики. **Спортивные игры** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов входе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Аэробика (девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия **Атлетическая гимнастика (юноши)** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Лыжная подготовка** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	- экспертное наблюдение на занятиях; - оценка выполнения нормативов; - тестирование; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий; - оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - текущий контроль и наблюдений за деятельностью учащегося, экспертная оценка на практических занятиях, разбор конкретных ситуаций.

	Кроссовая подготовка Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. **Плавание** Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки; - поворотов. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: Лекции и тестирование по разделам.
5.2 Активные и интерактивные: Практические занятия. Соревнования.