

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Федорова Марина Владимировна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 08.07.2024 13:47:48  
Уникальный программный ключ:  
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение к ППСЗ  
по специальности 23.02.01  
Организация перевозок и управление  
на транспорте (по видам)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ**  
**НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)**  
*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год начала подготовки 2023)*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>23</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена):**

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В учебном процессе воспитание обучающихся осуществляется в контексте целей, задач и содержания профессионального образования.

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование и развитие общих компетенций, необходимых в профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие компетенции (ОК):

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

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 ситуативные сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительные 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: ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очное отделение)**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
Практическое обучение (практические занятия)	166
лекции	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
<i>Промежуточная аттестация 3, 5, 7 семестры - 4, 6, 8 семестры - дифференцированный зачет</i>	

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

**(заочное отделение)**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	336
в том числе:	
Практическое обучение (практические занятия)	
обзорные установочные лекции	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	332
<i>Промежуточная аттестация 5 семестр - дифференцированный зачет</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

### 2 курс 3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Формируемые компетенции и личностные результаты
1	2	3	4
<b>Введение</b>	Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ СПО		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Общетеоретические сведения</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнений физических упражнений в процессе регулярных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационная возможность человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО	2	ОК 01,04,08 ЛР 9, 19
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Подготовить рефераты и доклады по теме ЗОЖ	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 2.1. Практические занятия Спринтерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств	4	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей в секциях и группах ОФП.	4	
<b>Тема 2.2</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01,04,08 ЛР 19,22
	1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей в секциях и группах ОФП	4	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Прыжки через препятствия на точность приземления, прыжки через скакалку, выпрыгивание из полного приседа. Выполнение прыжковых упражнений.	4	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01,04,08 ЛР 21,22
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований, правила и судейство.	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Самостоятельная работа в секции по		

	волейболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения по технике перемещения для развития координационных способностей	14	
<b>Раздел 4</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Элементы</b> <b>атлетической</b> <b>гимнастики</b> <b>(оздоровительное</b> <b>направление)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы	4	ОК 01,04,08 ЛР 19,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составить и выполнить комплекс упражнений силовой гимнастики, упражнений для мышц брюшного пресса. Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале.	4	
	<b>3 семестр: максимальная нагрузка</b> <b>обязательная нагрузка</b> <b>самостоятельная работа</b>	<b>64</b> <b>32</b> <b>32</b>	

### 2 курс 4 семестр

<b>Раздел 5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Лыжная</b> <b>подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Попеременный двухшажный ход, 3. Одновременные ходы. 4. Полуконьковый и коньковый ход 6. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).	20	ОК 01,04,08 ЛР 19,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Катание на лыжах в свободное время. Внеаудиторная самостоятельная работа в секциях, группах ОФП.	20	
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 6.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Баскетбол</b>	1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, ведения мяча и броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство	14	ОК 01,04,08 ЛР 21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнить специальные упражнения по технике владения мячом. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по баскетболу, группах ОФП, в тренажерном зале.	14	
<b>Раздел 7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 7.1 Спринтерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие дистанции: 1. Старт и стартовый разгон 2. Бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств	6	ОК 01,04,08 ЛР 21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях и группах ОФП	6	
<b>Тема 7.2 Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции 4. Развитие выносливости	6	ОК 01,04,08 ЛР 19,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная работа обучающихся	6	



	проводится в форме занятий в секциях и группах ОФП		
<b>Тема 7.3 Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: 1. Разбег, толчок 2. Полет и приземление	2	ОК 01,04,08 ЛР 21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнить прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки через препятствия на точность приземления, прыжки через скакалку, выпрыгивание из полного приседа	2	

<b>4 семестр: максимальная нагрузка</b>	<b>98</b>	
<b>обязательная нагрузка</b>	<b>48</b>	
<b>самостоятельная работа</b>	<b>48</b>	

### 3 курс 5 семестр

<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 1.1. Практические занятия Спринтерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01,04,08 ЛР 19,22
	1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самостоятельная работа обучающихся в форме занятий в секциях и группах ОФП	4	

<b>Тема 1.2 Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции	4	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самостоятельная работа обучающихся в форме занятий в секциях и группах ОФП	4	ОК 01,04,08 ЛР 19,22
<b>Тема 1.3. Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление	4	ОК 01,04,08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнить прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки через препятствия на точность приземления, прыжки через скакалку. Выпрыгивание из полного приседа.	4	ЛР 19,22
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 2.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.	16	ОК 01,04,08 ЛР 21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнить специальные упражнения по технике перемещений, для развития координационных способностей. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по волейболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых действий, технических приемов в защите и нападении	16	
	<b>5 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка самостоятельная работа</b>	<b>56 28 28</b>	

### 3 курс 5 семестр

<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 3.1 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Попеременный двухшажный ход, 3. Одновременные ходы. 4. Полуконьковый ход 5. Коньковый ход 6. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).	20	ОК 01,04,08 ЛР 19,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Катание на лыжах в свободное время. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции, группах ОФП, в тренажерном зале	20	
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейств	12	ОК 01,04,08 ЛР 21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнить специальные упражнения по технике владения мячом. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по баскетболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых	12	

	<b>6 семестр максимальная нагрузка</b>	<b>64</b>	
	<b>обязательная нагрузка</b>	<b>32</b>	
	<b>самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	

#### 4 курс 7 семестр

<b>Раздел 1</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01,04,08 ЛР 21,22
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по волейболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых действий, технических приемов в защите и нападении	4	
	<b>7 семестр: максимальная нагрузка</b>	<b>8</b>	
	<b>обязательная нагрузка</b>	<b>4</b>	
	<b>самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	

#### 4 курс 8 семестр

<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 2.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Баскетбол</b>	1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.	20	ОК 01,04,08 ЛР 21,22
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнить специальные упражнения по технике владения мячом. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по баскетболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых	20	
<b>Раздел 3</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 3.1 ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01,04,08 ЛР 19,22
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки Комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультминутки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях и группах ОФП	4	

	<b>8 семестр: максимальная нагрузка</b>	<b>48</b>	
	<b>обязательная нагрузка</b>	<b>24</b>	
	<b>самостоятельная работа</b>	<b>24</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	

### 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (заочное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p><b>Раздел 1</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>		4	
<p><b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма:разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. 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 гипокinezия. 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</p>	4	<p>ОК 01,04,08 ЛР 9, 19</p>

	<p>нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.          Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
<p><b>Раздел 2</b>          Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		332	
<p><b>Тема 2.1</b>          Лёгкая атлетика.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		<p>ОК 01,04,08          Л 19,22</p>
	<p>Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег.          Кроссовый бег. Техника бега на средние и длинные дистанции: 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»: разбег, толчок, полет, приземление. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места.          Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие, метание гранаты с места, с короткого разбега, с полного разбега.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>          Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самостоятельная работа обучающихся в форме занятий в секциях и группах ОФП</p>	74	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		

<p><b>Тема 2.2</b> Спортивные игры</p>	<p>Волейбол. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство Двухсторонние учебно-тренировочные игры.</p> <p>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.</p> <p>Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис. Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар,</p>		<p>ОК 01,04,08 Л21,22</p>
--	--	--	-------------------------------



	сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях по видам спорта, в группах ОФП и тренажерном зале. Выполнить специальные упражнения по технике владения мячом.	150	
<b>Тема 2.3</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01,04,08 Л 19,22
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному 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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в тренажерном зале. Составить и выполнить комплекс упражнений силовой гимнастики, упражнений для всех групп мышц. 1.	48	
	<b>Содержание учебного материала</b>		

<p><b>Тема 2.1</b> Лыжная подготовка</p>	<p>Правила пользования и техника безопасности занимающихся на занятиях по лыжной подготовке. Имитация лыжных ходов на месте и в движении. Техника передвижения на лыжах: переменный 2-шажный ход, одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный и коньковый ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Техника подъемов: скользящим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой. Техника спусков: лесенкой, в основной, высокой и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах</p>		<p>ОК 01,04,08 Л 19,22</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>	<p>32</p>	
<p><b>Тема 3.1</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		<p>ОК 01,04,08  ЛР 21,22</p>
	<p>Скалолазание развивает сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно). Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение).</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p>	<p>28</p>	
		<p><b>Всего: максимальная нагрузка</b> 336 <b>обязательная нагрузка</b> 336 <b>обзорные, установочные занятия</b> 4 <b>самостоятельная работа</b> 332</p>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале и на спортивном объекте.

Помещение для занятия физической культурой и спортом

Спортивный зал:

Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, мячи футбольные, мячи для мини-футбола.

Тренажерный зал:

Спортивное оборудование: велотренажер магнитный, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, беговая дорожка электрическая, силовой тренажер. скамья универсальная, стойка для хранения дисков и гантельных грифов, гантели, гранаты для метания., гриф гантельный с замками хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей.

Лыжный инвентарь:

Лыжи, ботинки, палки, лыжная форма, лыжные шапочки, перчатки.

Теннисный зал:

Столлы теннисные, ракетки, теннисные шарики.

Легкоатлетический инвентарь:

Костюмы спортивные, шиповки, кроссовки, форма легкоатлетическая, гранаты, секундомеры электронные.

Стадион:

Ворота для мини-футбола, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, полоса препятствий.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 181 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05218-1. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/919382>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06281-4. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/926242>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> по паролю.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939387> по паролю.

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/931285>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (У, З, ОК, ЛР)	Показатели результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки.</li> <li>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> <li>-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:</li> <li>-повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</li> <li>-подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.</li> <li>- участие в массовых спортивных мероприятиях.</li> <li>- активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.</li> <li>-понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и</li> </ul>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>-тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия .</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники (броски в кольцо, , подачи, передачи, )</p> <p>Оценка технико-тактических действий</p>

<p>профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>		<p>студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--	---

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Тесты  
для определения уровня подготовки студентов  
основной медицинской группы в 3, 5, и 7 семестрах

№ 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	Оцен ка	юноши			девушки		
			2 курс	3 курс	4 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Бег 100 м. (сек.)	5	13,9	13,5	13,3	16,7	16,3	16,0
		4	14,5	14,1	13,9	17,7	17,3	17,0
		3	15,0	14,8	14,5	18,7	18,3	18,0
2	Кросс 500м.дев. 1000м. юн. (мин. сек.)	5	3,40	3,30	3,20	1,57	1,54	1,52
		4	3,55	3,45	3,40	2,12	2,10	2,00
		3	4,20	4,15	4,00	2,25	2,20	2,15
3	Кросс дев.2000м юн. 3000 м. (мин. сек.)	5	13,30	13,00	12,30	11,00	10,40	10,30
		4	14,30	14,00	13,30	11,40	11,20	11,10
		3	15,30	15,00	14,30	12,20	12,10	12,00
4	Прыжок в длину с места (см.)	5	235	242	250	178	183	180
		4	220	230	235	165	170	168
		3	205	210	215	150	152	151
5	Отжимание: кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки)	5	40	45	48	22	24	25
		4	33	37	40	18	19	21
		3	25	28	30	14	15	16
6	Пресс: (юн.дев. за 1 минуту кол-во раз)	5	45	50	52	40	45	45
		4	40	45	48	37	40	40
		3	35	36	36	35	35	35
7	Подтягивание: кол-во раз	5	12	14	15	24	28	32
		4	10	12	13	20	24	28
		3	8	9	10	16	20	24



Оценка уровня физической подготовленности юношей основной  
и подготовительной групп

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин. сек.)	12.30	14.00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин. сек)	25.50	27.20	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5. Отжимание на брусьях (количество раз )	12	9	7
6. Поднос ног до касания перекладине (количество раз)	7	5	3
7. Челночный бег 3x10 (сек ) 4x9 (сек)	7,3 9,8	8,0 10,2	8,3 10,5
8. Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге )	10	8	5
9. Плавание 50 м (мин, сек)	45	52	б/вр
10. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной  
и подготовительной групп

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, сек)	11.00	13.00	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	19.00	21.00	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Челночный бег 3х10 4х9	8.4 11.0	9.3 11.2	9.7 11.6
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	10.5	6.5	5.0
8.Плавание 50 м (мин.сек)	1.00	1.20	б/вр
9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий ( специальностей ) профессионального образования

## Оценка уровня физических способностей студентов

## Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.4	5.1 - 4.8	5.2
			17	и выше 4.3	5.0 – 4.7	и ниже 5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	7.3	8.0 – 7.7	8.2
			17	и выше 7.2	7.9 – 7.5	и ниже 8.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	230	195–210	180
			17	и выше 240	205-220	и ниже 190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 500	13001400	1 100 и ниже 1 100
			17	и выше 1 500	13001400	
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	15	9 – 12	5
			17	и выше 15	9 - 12	и ниже 5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз)	16	11	8 – 9	4
			17	и выше 12	9 - 10	и выше 4

## Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.8	5.9 - 5.3	6.1
			17	и выше 4.8	5.9 – 5.3	и ниже 6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	8.4	9.3 – 8.7	9.7
			17	и выше 8.4	9.3 – 8.7	и ниже 9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	210	170–190	160
			17	и выше 210	170-190	и ниже 160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 300	10501200	900
			17	и выше 1 300	10501200	и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	20	12 – 14	7
			17	и выше 20	12 - 14	и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса –юноши, на низкой перекладине–девушку (кол-во раз)	16	18	13 – 15	6
			17	и выше 18	13 - 15	и выше 6

Требование к результатам обучения студентов отнесенных в специальную медицинскую учебную группу.

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений :релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта(кроссовой и лыжной подготовки).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - . сгибание и выпрямление рук в упоре лежа(девушки на опоре до 50 см);
  - . подтягивание на перекладине(юноши);
  - . поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - . прыжки в длину с места;
  - . бег 100 м.;
  - . бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
  - . тест Купера – 12-ти минутное передвижение;
  - . плавание – 50 м (без учета времени);
  - . бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км ( без учета времени ).