

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Филиал РГУПС в г. Воронеж

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УПР
филиала РГУПС в г. Воронеж

_____ П.И. Гуленко

(подпись)

« 27 » __05__2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

базовая подготовка

Специальность: 23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Профиль: технический

Квалификация выпускника: техник

Форма обучения: очная

Воронеж 2022 г.

Автор-составитель преподаватель высшей категории Подрез С.И.

(уч. звание, должность, Ф.И.О)

предлагает настоящую рабочую программу дисциплины

ОГСЭ. 04 Физическая культура

(код по учебному плану и название дисциплины)

в качестве материала для реализации основной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена филиала РГУПС в г. Воронеж и осуществления учебно-воспитательного процесса по федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014г.

№ 376

Учебный план по основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена утвержден заместителем директора по УПР филиала РГУПС в г. Воронеж от 27.05.2022 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Физического воспитания и основ военной подготовки»

Председатель цикловой комиссии: _____ Третьяк Н.А.

(подпись)

(Ф.И.О.)

Протокол № 4 от «27» 05 2022г.

Рецензент рабочей программы Рыбачёв Е.П.

руководитель физического воспитания

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Воронежской области Воронежский государственный промышленно-гуманитарный
колледж

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	33
5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	34

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.01. Организация перевозок и управления на транспорте (по видам).

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

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью профессиональной подготовке и социально-экономического цикла ППССЗ СПО. Значимость дисциплины проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Физическая культура является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. В сочетании с профессиональным обучением, нравственным и эстетическим воспитанием она должна активно содействовать подготовке здоровых, духовно и физически развитых молодых квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду и защите Родины.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Программа нацелена на формирование физической культуры личности обучающихся, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности обучающихся, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение здорового образа жизни в систематическое физическое совершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное состояние использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовленности;

- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Специфической особенностью реализации содержания дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра обучающегося, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной

активности, преподаватель физического воспитания распределяет обучающихся в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предполагает, что обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы, по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 час;
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

1.5. Формируемые компетенции:

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

ОК3. 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объём дисциплины и виды учебной работы

В соответствии с учебным планом очной формы обучения для изучения дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» по специальности 23.02.01. Организация перевозок и управления на транспорте (по видам) предусмотрено следующее распределение часов:

3-й семестр

Вид учебной работы	Объём часов по семестру
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта	

4-й семестр

Вид учебной работы	Объём часов по семестру
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44

в том числе:	
практические занятия	44
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта	

5-й семестр

Вид учебной работы	Объем часов по семестру
Максимальная учебная нагрузка (всего)	56
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	28
в том числе:	
практические занятия	28
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта	

6-й семестр

Вид учебной работы	Объем часов по семестру
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
практические занятия	34
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме	

дифференцированного зачёта

8-й семестр

Вид учебной работы	Объем часов по семестру
Максимальная учебная нагрузка (всего)	56
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	28
в том числе:	
практические занятия	28
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта	

**Тематический план и содержание дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура специальности
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по
видам)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	3 семестр	4
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни.	Лекционное занятие. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическая подготовка и подготовленность. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий	2
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования		64

физической культуры личности.		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия.</p> <p>Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p>	2
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания.	2
Тема 2.2. Гимнастика.	<p>Практические занятия.</p> <p>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на снарядах.</p> <p>Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы.</p> <p>Девушки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>	2
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Рассмотрение схем выполнения гимнастических элементов и выбор индивидуального задания.	2
Тема 2.3. Легкая атлетика	Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и	13

	на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бег, передача палочки.	
	Самостоятельная работа обучающегося: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	14
Тема 2.4. Спортивные игры	Практические занятия. Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Подача мяча. Передача мяча. Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.	11
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих волейбольных соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	12
Тема 2.5 Виды спорта по выбору		
Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп	1

	мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	
2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.	2
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	1
Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	4 семестр	2
Тема 1.1 Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретические сведения по баскетболу.	Лекционное занятие. Техника безопасности при занятиях спортивными играми на уроке ФК. Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями. Баскетбол. Общие понятие, терминология по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. Техника и тактика игры	0
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр текущих соревнований по баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.	2
Раздел 2. Практическая		86

<p>часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</p>		
<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</p>	<p>Практические занятия. Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p>	4
	<p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем общеразвивающих и гимнастических упражнений, обсуждение техники выполнения отдельных элементов.</p>	4
<p>Тема 2.2. Гимнастика.</p>	<p>Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. <i>Упражнения на снарядах.</i> <i>Юноши.</i> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. <i>Девушки.</i> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп</p>	2

	мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Рассмотрение схем выполнения гимнастических элементов и выбор индивидуального задания.	
Тема 2.3. Спортивные игры	Практические занятия. Настольный теннис. Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хват. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Поддачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр.	4
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по настольному теннису и обсуждение элементов техники игры.	4
	Баскетбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину. Техника и тактика игры в нападении. Сочетание упражнений для совершенствования техники и овладения основами быстрого нападения; в передачах мяча парами, тройками, со сменой мест, в ведении с последующим броском мяча в корзину, с двумя и тремя защитниками. Техника и тактика игры защите. Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча. Учебные игры по упрощенным правилам.	16
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.	16

Тема 2.4. Легкая атлетика	Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бега, передача палочки.	14
	Самостоятельная работа обучающегося: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	14
Тема 2.5 Виды спорта по выбору		
Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.	1
2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.	2
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр схем выполнения	1

	атлетических и гимнастических упражнений.	
Раздел 1 Теоретическая часть. Научно- методические основы формирования физической культуры личности	5 семестр	2
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни.	Лекционное занятие. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическая подготовка и подготовленность. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	0
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий	2
Раздел 2. Практическая часть. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности.		54
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия. Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные	2

	<p>положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p>	
	<p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания.</p>	2
<p>Тема 2.2. Гимнастика.</p>	<p>Практические занятия.</p> <p>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на снарядах.</p> <p>Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы.</p> <p>Девушки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Рассмотрение схем выполнения гимнастических элементов и выбор индивидуального задания.</p>	2
<p>Тема 2.3. Легкая атлетика</p>	<p>Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бег, передача палочки.</p>	10

	Самостоятельная работа обучающегося: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	10
Тема 2.4. Спортивные игры	Практические занятия. Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Подача мяча. Передача мяча. Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.	10
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих волейбольных соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	10
Тема 2.5 Виды спорта по выбору		
Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.	1
2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-	2

	гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.	1
Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	бсеместр	2
Тема 1.1 Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретические сведения по баскетболу.	Лекционное занятие. Техника безопасности при занятиях спортивными играми на уроке ФК. Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями. Баскетбол. Общие понятие, терминология по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. Техника и тактика игры	0
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр текущих соревнований по баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.	2
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		66
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия. Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и	4

	<p>лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p>	
	<p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем общеразвивающих и гимнастических упражнений, обсуждение техники выполнения отдельных элементов.</p>	4
<p>Тема 2.2. Гимнастика.</p>	<p>Практические занятия.</p> <p>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на снарядах.</p> <p>Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы.</p> <p>Девушки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.</p>	2
<p>Тема 2.3. Спортивные игры</p>	<p>Практические занятия.</p> <p>Настольный теннис. Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хваты. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Подачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка,</p>	4

	топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр.	
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по настольному теннису и обсуждение элементов техники игры.	4
	Баскетбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину. Техника и тактика игры в нападении. Сочетание упражнений для совершенствования техники и овладения основами быстрого нападения; в передачах мяча парами, тройками, со сменой мест, в ведении с последующим броском мяча в корзину, с двумя и тремя защитниками. Техника и тактика игры в защите. Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча. Учебные игры по упрощенным правилам.	14
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.	14
Тема 2.4. Легкая атлетика	Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника	10

	эстафетного бег, передача палочки.	
	Самостоятельная работа обучающегося: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	8
Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	8 семестр	2
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни.	Лекционное занятие. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическая подготовка и подготовленность. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	0
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий	2
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		54

<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</p>	<p>Практические занятия. Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p>	<p>4</p>
	<p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания.</p>	<p>4</p>
<p>Тема 2.2. Гимнастика.</p>	<p>Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на снарядах. Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. Девушки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>	<p>4</p>
	<p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Рассмотрение схем выполнения гимнастических элементов и выбор индивидуального задания.</p>	<p>4</p>
<p>Тема 2.3. Спортивные игры</p>	<p>Практические занятия. Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Поддача мяча. Передача мяча. Техника и тактика нападения. Техника и</p>	<p>6</p>

	<p>тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p>	
	<p>Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих волейбольных соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.</p>	6
	<p>Настольный теннис. Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хват. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Поддачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по настольному теннису и обсуждение элементов техники игры.</p>	2
	<p>Баскетбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину. Техника и тактика игры в нападении. Сочетание упражнений для совершенствования техники и овладения основами быстрого нападения; в передачах мяча парами, тройками, со сменой мест, в ведении с последующим броском мяча в корзину, с двумя и тремя защитниками. Техника и тактика игры в защите. Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча. Учебные игры по упрощенным правилам.</p>	8

	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.	6
Тема 2.4 Виды спорта по выбору		
Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	2
2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.	2
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	2
	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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются:

1. Спортивный зал:
 - Тренажеры -23шт;
 - гимнастические снаряды- 1шт;
 - ноутбук-1шт,
 - компьютер- 1шт,
 - гимнастические скамейки -20 шт.,
 - столы для настольного тенниса -16 шт.
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле, беговые дорожки, спортивная площадка.

3.2 Рекомендуемая литература

Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов.

Основные:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/book/>
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия:Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/book/>

Дополнительные:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для СПО/И. С. Барчуков; под общей редакцией Г.В. Барчуковой.- М: Кнорус, 2017.- 368с.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/book/>
3. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/book/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины осуществляется в процессе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся очной формы обучения проводится по всем видам аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся на основе разработанных преподавателем оценочных материалов. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем, с периодичностью оценивания - не менее чем за каждые восемь часов занятий, за счет учебного времени отведенного на освоение учебной дисциплины, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерные технологии.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности студента за семестр. В третьем, четвертом, пятом, шестом семестрах аттестация проводится по накопительной системе оценивания, выставление дифференцированного зачета за счёт времени, отведенного на изучение учебной дисциплины. В восьмом семестре аттестация проводится так же в форме дифференцированного зачета за счёт времени, отведенного на изучение дисциплины, но с учетом оценивания приобретенных теоретических знаний.

5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результатом освоения профессионального модуля является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями и личностными результатами (ЛР):

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания) очной формы	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения очной формы
<i>знать/понимать</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека.	зачет, дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни.	зачет, дифференцированный зачет
<i>уметь:</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность общих компетенций

Код	Наименование результата обучения
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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением.

	Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
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 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 15	Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества
ЛР 18	Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительное отношение к их взглядам
ЛР 20	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.
ЛР 21	Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся
ЛР 22	Приобретение навыков общения и самоуправления
ЛР 25	Осознающий себя членом общества на региональном и локальном уровнях, имеющем представление о Воронежской области как субъекте Российской Федерации, роли региона в жизни страны
ЛР 31	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях
ЛР 32	Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, региональных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 33	Осознанно выполняющий профессиональные требования, пунктуальный, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
ЛР 37	Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения
ЛР 38	Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации
ЛР 40	Демонстрирующий навыки позитивной социально-культурной деятельности по

	развитию молодежного самоуправления, качества гармонично развитой личности, профессиональные и творческие достижения
ЛР 42	Умеющий анализировать рабочую ситуацию, осуществляющий текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, несущий ответственность за результаты своей работы.