

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

\_\_\_\_\_ П.И. Гуленко

(подпись, Ф.И.О.)

«27 » 05. 2022.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

базовая подготовка

*Специальность:* 23.02.06 – Техническая эксплуатация подвижного состава  
железных дорог (вагоны)

*Профиль:* технический

*Квалификация выпускника:* техник

*Форма обучения:* очная

Воронеж 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	32
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	34
5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	36

# **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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

## **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 общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ СПО базовой подготовки. 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.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной школы.

### **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 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 ориентацией образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических 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 группы подготовки по состоянию здоровья.

Таким образом, освоение содержания дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предполагает, что обучающихся, освобожденных 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.

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. 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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	156
консультации	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме: каждый семестр - зачёт, 4 курс VIII семестр - дифференцированный зачет.	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>2 курс</b>			
<b>Раздел 1.</b>		<b>12</b>	
<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<p>Лекционное занятие.</p> <p>Содержание учебного материала.</p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбратывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> 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. Нормы двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровья. Коррекция индивидуальных нарушений</p>	2	2 3



	здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3.Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5.Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6.Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9.Проведение обучающимися самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>3. Выполнение рефератов.</li> <li>4.Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>		
<b>Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие.</b>	<p>Лекционное занятие. Содержание учебного материала. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p>	2	1 2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Выполнение рефератов.</li> <li>3. Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	2	
	Интерактивные формы обучения: просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий.		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>103</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка.</b>	<p>Содержание учебного материала. Теоретические сведения. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия.</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. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3x10, 10x10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление.</p> <p>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 3
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых</li> </ol>	7	

	<p>упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Ведение дневника самоконтроля.</p>	10	
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Гимнастика.</b></p>	<p>Содержание учебного материала. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища.</p> <p><b>Упражнения на снарядах.</b></p> <p><b>Юноши.</b> 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. <b>Акробатика.</b> Группировка: сидя, лежа на спине, в упоре присев. Перекаты назад, в сторону, в группировке, кувырки вперед, назад и соединение кувырков. Кувырок прыжком. Кувырок вперед прыжком через препятствие с разбега (высота до 1 м). Кувырок вперед из стойки ноги врозь, с шага длинный кувырок вперед. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа. Стойка на голове и руках. Колесо.</p> <p><b>Девушки.</b> Подтягивание в полувисе. Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p> <p><b>Акробатика.</b> Группировка: сидя, лежа на спине, в упоре присев. Перекаты назад, в сторону, в группировке, кувырки вперед, назад и соединение кувырков. Кувырок прыжком. Кувырок вперед из стойки ноги врозь, с шага длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа и стоя.</p>		2 3
	<p>Практические занятия по гимнастике.</p> <p>1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой.</p> <p>3.На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание гибкости в процессе занятий гимнастикой,</p> <p>-воспитание силовых качеств в процессе занятий гимнастикой,</p>	8	

	<p>-воспитание выносливости в процессе занятий гимнастикой, -воспитание координации движений в процессе занятий гимнастикой. 4.После совершенствования основных гимнастических элементов планируется выполнение контрольных упражнений.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. 2. Развитие гибкости и силовой подготовки. 3. Выполнение рефератов. 4. Ведение дневника самоконтроля.</p>	10	
<p><b>Тема 2.3. Легкая атлетика.</b></p>	<p>Содержание учебного материала. Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание. Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500-600 м. Повторный бег 100-150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50-60 м (150-200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м. Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4x100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой - положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка. Совершенствование техники метания гранаты с разбега.</p>		2 3
	<p>Практические занятия по легкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных</p>	9	

	<p>настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой,</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой,</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой,</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p>4. После совершенствования основных легкоатлетических элементов планируется выполнение контрольных упражнений.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.</li> <li>3. Выполнение рефератов.</li> <li>4. Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	11	
<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные игры.</b></p>	<p>Содержание учебного материала. <b>Волейбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</p> <p>Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.</p> <p>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p><b>Гандбол.</b> Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения,</p>		<p>2</p> <p>3</p>

	<p>противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Техника нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Вбрасывание мяча. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения (финты). Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые и командные действия). Взаимодействия игроков. Техника игры вратаря. Основная стойка в воротах, передвижения в воротах без мяча. Ловля мяча. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Стойки игроков. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночных и парных игр. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Основная стойка. Передвижения. Способы хватки ракетки. Жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приемы волана. Выбор дистанции при приеме волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий игроков в парной и одиночных встречах. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми,</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми,</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми,</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> </li> <li>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> </ol>	17	

	<p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым обучающимся проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по спортивным играм.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.</li> <li>3. Выполнение рефератов.</li> <li>4. Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	13	
<b>Тема 2.5. Виды спорта по выбору.</b>		18	
<b>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши).</b>	<p>Содержание учебного материала. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p>		2 3
	<p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Практические занятия. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</li> <li>2 На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой.</li> </ol>	9	

	<p>3 На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:  -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой,  -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой,  -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой,  -воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> <p>4. Каждым обучающимся обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду атлетической гимнастики.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Выполнение рефератов.</li> <li>3. Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	9	
<p><b>2.5. Аэробика (девушки).</b></p>	<p>Содержание учебного материала. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.  Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.  Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.  Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>		2 3
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</li> </ol>	9	



	<p>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики, -воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <p>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>5. Каждым обучающимся проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Выполнение рефератов.</p> <p>3. Ведение дневника самоконтроля.</p>	9	
	<p>Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов по видам спорта.</p>		
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b></p>		<b>29</b>	
<p><b>Тема 3.1.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b></p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Задачи ППФП для специальности «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог»: развитие ручной ловкости, способности выполнять ударные дозированные движения, развитие общей выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук, силы и статической выносливости полезных мышц (спины, живота и разгибателей бедра), укрепление силы мышц плечевого пояса, туловища, стопы; совершенствование равновесия в вертикальном положении; совершенствование координации движений рук, закаливания.</p> <p>Средства ППФП: гимнастика и спортивные игры.</p>		1 2
	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p>	6	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение изучаемых профессионально значимых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>2. Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	7	
<b>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<p>Содержание учебного материала. Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, пролезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p>		2 3
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки.</li> <li>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.</li> </ol>	8	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</li> <li>2. Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	8	
	Интерактивные формы обучения: обсуждение комплексов профессионально-прикладной подготовки.		
<b>3 курс</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		8	
<b>Тема 1.3. Основы физической и спортивной подготовки.</b>	<p>Лекционное занятие.</p> <p>Содержание учебного материала. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы, принципы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. Основные аспекты подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Ее структура и характеристика циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс.</p>	2	1 2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> </ol>	2	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>3. Выполнение рефератов.</li> <li>4. Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>		
<b>Тема 1.4. Спорт в физическом воспитании обучающихся.</b>	<p>Лекционное занятие. Содержание учебного материала. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.</p>	2	1 2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2.Посещение секционных занятий по избранному виду спорта. 3. Выполнение рефератов. 4. Ведение дневника самоконтроля.</p>	2	
	Интерактивные формы обучения: просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий.		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>86</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка.</b>	<p>Практические занятия. 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	7	2 3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 3. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p>	9	

	4. Ведение дневника самоконтроля.		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Гимнастика.</b>	Содержание учебного материала. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища. <b>Упражнения на снарядах.</b> Перекладина высокая. Подтягивание в висе. Подъем разгибом из размахивания. Подъем переворотом. Соскок дугой. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Из размахивания в упоре на руках подъем разгибом в упор. Подъем махом назад и махом вперед. Стойка на плечах махом. Соскоки махом вперед и назад. <b>Акробатика.</b> Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках (с помощью). Переворот с головы. Стойка на руках. Колесо. <b>Девушки.</b> Подтягивание в полувисе. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. <b>Акробатика.</b> Группировка: сидя, лежа на спине, в упоре присев. Перекаты назад, в сторону, в группировке, кувырки вперед, назад и соединение кувырков. Кувырок прыжком. Кувырок вперед из стойки ноги врозь, с шага длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа и стоя.		2 3
	Практические занятия по гимнастике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание гибкости в процессе занятий гимнастикой, -воспитание силовых качеств в процессе занятий гимнастикой, -воспитание выносливости в процессе занятий гимнастикой, -воспитание координации движений в процессе занятий гимнастикой. 4. После совершенствования основных гимнастических элементов планируется выполнение контрольных упражнений.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев.	8	

	<p>2. Развитие гибкости, ловкости и силовой подготовки.</p> <p>3. Выполнение рефератов.</p> <p>4. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Легкая атлетика.</b></p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные, средние и короткие дистанции. Тренировка в кроссовом беге. Повторный бег на 150-200 м с заданной скоростью. Переменный бег 600-800 м. Бег с ускорением до 100, 400 м. Кросс: 500, 1000, 2000, 3000 м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "ножницы". Прыжок с 3-5 беговых шагов с приземлением на маховую ногу и последующей пробежкой в яме.</p> <p>Прыжок с 3-5 беговых шагов со сменой ног в полете, приземлением на толчковую ногу с последующей пробежкой. Прыжок способом "ножницы" с малого разбега с выполнением 2,5 шагов в полете с приземлением на обе ноги. Работа рук, движение таза и положение туловища. Выполнение прыжка с обычного разбега.</p> <p>Совершенствование метания гранаты.</p> <p>Участие в организации и судействе соревнований.</p>		<p>2</p> <p>3</p>
	<p>Практические занятия по легкой атлетике.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой,</li> <li>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой,</li> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой,</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.</li> </ul> <p>4. После совершенствования основных легкоатлетических элементов планируется выполнение контрольных упражнений.</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.</p>	7	

	3. Выполнение рефератов. 4. Ведение дневника самоконтроля.		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные игры.</b>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p><b>Волейбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия: прием мяча снизу от сетки; отбивание мяча снизу и сверху двумя руками через сетку, стоя спиной к ней; отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки.</p> <p>Групповые и командные действия: совершенствование способов блокирования. Своевременная страховка блока.</p> <p>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Совершенствование сочетаний передвижений, ведений и передач мяча. Совершенствование передач мяча на быстроту и точность (продольных и поперечных, коротких, средних и длинных). Совершенствование бросков мяча в корзину изученными способами с различных расстояний и с активным "сопротивлением противника". Техника и тактика нападения. Совершенствование индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча. Групповые действия. Совершенствование различных способов взаимодействия двух или более игроков - заслонов. Командные действия. Система позиционного нападения. Ее применение против личной системы защиты. Техника и тактика защиты. Зонная защита:</p> <p>а) зонный прессинг на всей площадке; б) зонный прессинг на своей половине площадки.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p><b>Гандбол.</b> Совершенствование технических приемов, тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Ловля мяча: всеми способами при сопротивлении противника и в игровой обстановке. Передача мяча: при встречном движении игроков, с помощью отвлекающих действий. Броски в ворота: с закрытых позиций и с помощью отвлекающих действий. Тактика бросков (оценка позиции вратаря, его передвижения, положение рук и ног). Групповые взаимодействия в нападении: Применение заслонов для бросков по воротам и ухода от противника. Командные действия в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые и командные действия). Взаимодействия игроков. Переводы игры на противоположный фланг длинными передачами, создание численного</p>		2 3

	<p>превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот. Техника игры вратаря. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактические комбинации. Тактика одиночных и парных игр. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактика игры в бадминтон. Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми,</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми,</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми,</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> </li> <li>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым обучающимся проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по спортивным играм.</li> </ol>	17	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.</li> <li>3. Выполнение рефератов.</li> </ol>	12	

	4. Ведение дневника самоконтроля.		
<b>Тема 2.5. Виды спорта по выбору.</b>		12	
<b>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши).</b>	Содержание учебного материала. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от профессиональной направленности.		2 3
	Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой. 5. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой, -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой, -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой, -воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 4. Каждым обучающимся обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду атлетической гимнастики.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение рефератов. 3. Ведение дневника самоконтроля.	7	
<b>2.5. Аэробика (девушки).</b>	Содержание учебного материала. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		2 3
	Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и	5	



	<p>совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики,</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <p>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>5. Каждым обучающимся проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Выполнение рефератов.</p> <p>3. Ведение дневника самоконтроля.</p>	7	
	<p>Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов по видам спорта.</p>		
<b>Раздел 3.</b>		<b>18</b>	
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p>		2 3
	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.</p> <p>2. Ведение дневника самоконтроля.</p>	4	
<b>Тема 3.2.</b>	Содержание учебного материала.		2

<b>Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишенным, в условиях ограниченного времени. Физическая подготовка. Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою.		3
	Практические занятия. 1.Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. 2.Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. 4.Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. 5.Учебно-тренировочные схватки.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. 2. Ведение дневника самоконтроля.	5	
	Интерактивные формы обучения: обсуждение комплексов профессионально-прикладной подготовки.		
<b>4 курс</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	Лекционное занятие. Содержание учебного материала. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления профиограммы для осуществления ППФП по конкретной специальности. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.	2	1 2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	<p>1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Выполнение рефератов.</p> <p>3. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
<p><b>Тема.1.6.</b> <b>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</b></p>	<p>Лекционное занятие.</p> <p>Содержание учебного материала.</p> <p>Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Закаливание. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Лечебная физическая культура как существенная реабилитационная мера. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.</p>	2	1 2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Выполнение рефератов.</p> <p>3. Ведение дневника самоконтроля.</p>	2	
	Интерактивные формы обучения: просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий.		
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b></p>		<b>58</b>	
<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b></p>	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	4	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>3. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p> <p>4.Ведение дневника самоконтроля.</p>	7	
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Гимнастика.</b></p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p><i>Упражнения на снарядах.</i></p>		3

	<p>Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища.  <b>Юноши.</b> Перекладина высокая. Вис. Подтягивание в висе. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре.  <b>Девушки.</b> Подтягивание в полувисе. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>		
	<p>Практические занятия по гимнастике.  1. На каждом занятии планируется решение задачи по совершенствованию техники двигательных действий.  2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:  -воспитание гибкости в процессе занятий гимнастикой,  -воспитание силовых качеств в процессе занятий гимнастикой,  -воспитание выносливости в процессе занятий гимнастикой,  -воспитание координации движений в процессе занятий гимнастикой.  3. После совершенствования основных гимнастических элементов планируется выполнение контрольных упражнений.</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев.  2. Развитие гибкости, ловкости и силовой подготовки.  3. Выполнение рефератов.  4. Ведение дневника самоконтроля.</p>	7	
<p><b>Тема 2.4.</b>  <b>Спортивные игры.</b></p>	<p>Содержание учебного материала.  <b>Волейбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия: совершенствование способов блокирования. Своевременная страховка блока.  Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.  <b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники выполнения основных технических элементов игры. Техника и тактика нападения. Групповые действия. Командные действия.  Двусторонняя игра.  <b>Настольный теннис.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактические комбинации. Тактика одиночных и парных игр. Двусторонняя игра.</p>		3
	<p>Практические занятия.</p>	14	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми,</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми,</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми,</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> </li> <li>3. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>4. В процессе занятий по спортивным играм каждым обучающимся проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по спортивным играм.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.</li> <li>3. Выполнение рефератов.</li> <li>4. Ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	8	
<p><b>Тема 2.5.</b> <b>Виды спорта по выбору.</b></p>		12	
<p><b>Тема 2.5.</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши).</b></p>	<p>Содержание учебного материала. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от профессиональной направленности.</p>		3
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</li> <li>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой,</li> <li>-воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой,</li> <li>-воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой,</li> <li>-воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> </li> </ol>	6	

	3. Каждым обучающимся обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду атлетической гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение рефератов. 3. Ведение дневника самоконтроля.	6	
<b>2.5. Аэробика (девушки).</b>	Содержание учебного материала. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головы» к «хвосту», «зигзаг», «сложения», «блок-метод». Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		2 3
	Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики, -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Каждым обучающимся проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение рефератов. 3. Ведение дневника самоконтроля.	6	
	Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов по видам спорта.		
<b>Раздел 3.</b>		<b>14</b>	

<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>			
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	Содержание учебного материала. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.		3
	1. Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время. 2. Ведение дневника самоконтроля.	8	
	Интерактивные формы обучения: обсуждение комплексов профессионально-прикладной подготовки.		
Итого:		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 ОГЭС.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются:

##### **1. Спортивный зал**

Основное оборудование: штанга атлетическая - 2 шт; теннисный стол - 6 шт; гантель - 30 шт; мяч гимнастический - 3 шт; тренажер силовой - 4 шт; граната д. метания 500 гр. - 5 шт; граната д. метания 700гр. - 5 шт; мяч баскетбольный - 5 шт; ракетка бадминтоновая - 5 шт; скамейка гимнастическая - 20 шт; стенды в тренажерном зале - 5 шт; кольцо баскетбольное с сеткой - 6 шт; маты гимнастические - 9 шт; атлетический центр WEIDER 9150 - 1 шт; беговая дорожка - 2 шт; брусья мужские - 1 шт; велотренажер - 3 шт; гамма скамейка атлетическая универс. - 1 шт; стойка волейбольная - 1 шт; тренажер атлетический G-202 Athletic - 1 шт; тренажер Вертикальный жим ногами PVLB-156 W Body-Solid - 1 шт; тренажер силовой - 4 шт; эллипсоид Орбит Эмбишн-С - 1 шт; канат для перетягивания - 1 шт; стенд "Контрольные нормы" - 1 шт; стенд "Спортивная гордость" - 1 шт.

2. Учебный электронный лазерный стрелковый тир

3. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий и дополнительной литературы**

**Основная:**



1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

**Дополнительная:**

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472737>
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473322>
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472705>

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

**Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.**

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном развитии человека,</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение рефератов;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- ведение дневника самоконтроля;</li> <li>- устный опрос.</li> </ul>
<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- оценивание выполнения контрольных упражнений для проверки уровня физической подготовленности;</li> <li>- рубежный контроль по определению техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:</li> </ul> <p><b>Легкая атлетика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 .Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжков в длину, метания гранаты.</li> <li>2.Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ol> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 .Оценка техники базовых элементов спортивных игр (броски в кольцо, в ворота, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</li> <li>2.Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных упражнений по спортивным играм.</li> <li>3.Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</li> <li>4.Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</li> </ol> <p><b>Гимнастика.</b></p>

	<p>1 .Оценка выполнения контрольных упражнений.</p> <p>2.Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Аэробика (девушки).</p> <p>1 .Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>2.Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Атлетическая гимнастика (юноши).</p> <p>1 .Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>2.Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><u>Оценка уровня развития физических</u> качеств занимающихся наиболее целесообразно проводится по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование (выполнение контрольных упражнений) в контрольных точках: на входе - начало учебного года, семестра; на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. 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. Для обучающихся специальной медицинской группы - выполнение рефератов.</p>
--	---

## 5.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Код	Наименование результата обучения
1	2
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
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 17	Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности
ЛР 18	Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительное отношение к их взглядам
ЛР 19	Уважительное отношение обучающихся к результатам собственного и чужого труда
ЛР 20	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью

	окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.
ЛР 22	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях
ЛР 23	Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, региональных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 24	Ценностное отношение обучающихся к культуре, к искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии
ЛР25	Осознающий себя членом общества на региональном и локальном уровнях, имеющем представление о Воронежской области как субъекте Российской Федерации, роли региона в жизни страны
ЛР 28	Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения
ЛР 29	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 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

Автор-составитель преподаватель высшей категории Степкина Т.Е.

(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 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 г. № 388

---

Учебный план по основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена утвержден директором филиала РГУПС в г. Воронеж от \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура и ОБЖ»

Протокол № от 2022г.

Председатель цикловой комиссии

Степкина Т.Е.

(подпись)

(Ф.И.О.)

Рецензент рабочей программы \_\_\_\_\_

(Ф.И.О рецензента)

---

(уч. звание, должность)

**ГБПОУ ВО «ВЮТ»**

---

(основное место работы)