



МИНИСТЕРСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
И ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ МАШИНОСТРОЕНИЯ И ТРАНСПОРТА»
(КГБ ПОУ «КМТ»)

СОГЛАСОВАНО:
Председатель МК
специальных дисциплин

К.В. Луцковская
« » 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР

И.В. Журавлева
« » 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ.05 Физическая культура

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

Преподаватель: Зверева Ж.А.

Владивосток 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Область применения программы	3
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:.....	3
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:.....	3
1.4. Перечень формируемых компетенций:	3
1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.....	6
2 курс.....	6
3 курс	10
4 курс	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	17
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	17
3.2. Информационное обеспечение обучения	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
Приложение 1	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (железнодорожный транспорт)

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (железнодорожный транспорт)

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

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

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК)

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка студента 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 168 часов,
- самостоятельная работа студента 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции (разбор конкретных ситуаций, дискуссия, ролевые игры)	2
лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	166
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
курсовая работа	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа студента(всего)	168
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой	<i>не предусмотрено</i>
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и пр. письменных работ)	168
подготовка к промежуточной аттестации	<i>не предусмотрено</i>
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i> в 3,4,5,6,7,8 семестрах.	

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

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 семестр			
Раздел 1.		64	
Тема 1 Легкая атлетика.	1. Введение. Основы здорового образа жизни.	1	
	2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Поиск информации в сети Internet для реферата на тему «Здоровый образ жизни». Оформление реферата.	4	
	3-4 Практическое занятие № 1-2 Выполнение судейства по легкой атлетике.	1 1	2 2
	Выполнение упражнений с элементами легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.	2	
	5-6 Практическое занятие № 3-4 Отработка эстафетного бега 4×100 м	1 1	2 2
	Выполнить бег на короткие дистанции 30 м		
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на ловкость.	2	
	7-8 Практическое занятие № 5-6 Выполнение упражнений с элементами легкой атлетики.	1 1	2 2
	Выполнение общеразвивающих упражнений		
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	9-10 Практическое занятие № 7-8 Отработка челночного бега 3×10 м.	1 1	2 2
	Выполнить бег на короткие дистанции 60 м		
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на растяжку.	2	
11-12 Практическое занятие № 9-10 Выполнение прыжков в длину с места,	1 1	2 2	
Отработка прыжков в высоту способом «перешагивание».			
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для прыжков в длину с места.	2		
13-14 Практическое занятие № 11-12 Выполнение прыжков на скакалке (1 мин.), отжимание от пола (кол-во раз).	1 1	2 2	
Выполнение поднимания туловища из положения лежа на спине (30 сек.).			
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости.	2		

	15-16 Практическое занятие № 13-14 Выполнение бега на средние дистанции 100 м. Выполнение бега на средние дистанции 200 м.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.	2	
	17-18 Практическое занятие № 15-16 Выполнение равномерного бега на дистанцию 2000 м. Выполнение равномерного бега на дистанцию 3000 м	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости.	2	
	19-20 Практическое занятие № 17-18 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	Тема 1.2. Гимнастика	21-22 Практическое занятие № 19-20 Выполнение судейства по гимнастике. Выполнение упражнений с элементами гимнастики.	1 1
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.		2	
23-24 Практическое занятие № 21-22 Выполнение подъема корпуса из положения лежа на спине. Выполнение акробатических упражнений.		1 1	2 2
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости.		2	
25-26 Практическое занятие № 23-24 Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний: упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Выполнение кувырков вперед – назад, в сторону.		1 1	2 2
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие внимания.		2	
27-28 Практическое занятие № 25-26 Выполнение комплекса упражнений у гимнастической стенки. Выполнение отжимание на (от) гимнастической скамейке.		1 1	2 2
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие координации.		2	
29-30 Практическое занятие № 27-28 Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышечного корсета, улучшение осанки. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости и чувства равновесия.		1 1	2 2
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на равновесие.		2	

	31-32 Практическое занятие № 29-30 Сдача контрольных нормативов по гимнастике. зачет.	1 1	2 2
4 семестр			
Раздел 2.		92	
Тема 2. 2. Спортивные игры Баскетбол.	33-34 Практическое занятие № 31-32 Выполнение упражнений с элементами баскетбола. Выполнение судейства по баскетболу.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Поиск информации в сети Internet для реферата на тему «Лечебная физическая культура». Оформление реферата.	2	
	35-36 Практическое занятие №33-34 Выполнение техники ведения мяча на месте и в движении. Выполнение техники бросков мяча со штрафной линии.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Поиск информации в сети Internet для реферата на тему «Лечебная физическая культура». Оформление реферата.	2	
	37-38 Практическое занятие № 35-36 Выполнение техники передачи, ловли мяча. Выполнение техники бросков мяча в корзину с различных размеров площадки.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами баскетбола.	2	
	39-40 Практическое занятие № 37-38 Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам баскетбола.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами баскетбола.	2	
	41-42 Практическое занятие № 39-40 Выполнение техники передвижений, остановок, поворотов. Выполнение техники передвижений в нападающей и защитной стойке.	1 1	3 3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
	43-44 Практическое занятие № 41-42 Выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Выполнение физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений развитие координации.	2	
	45-46 Практическое занятие № 43-44 Выполнение накрывания, вырывание и выбивание мяча. Выполнение различных комбинаций.	1 1	2 2

Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами баскетбола.	2	
47-48 Практическое занятие № 45-46 Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам баскетбола.	1 1	3 3
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами баскетбола.	2	
49-50 Практическое занятие № 47-48 Сдача контрольных нормативов по баскетболу. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.	1 1	3 3
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами баскетбола.	2	
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
51-52 Практическое занятие № 49-50 Выполнение судейства по волейболу. Выполнение упражнений с элементами волейбола.	1 1	2 2
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами волейбола.	2	
53-54 Практическое занятие № 51-52 Выполнение техники подачи мяча через сетку, прием мяча после подачи. Выполнение техники передачи мяча, в движении снизу, сверху.	1 1	2 2
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений развитие выносливости.	2	
55-56 Практическое занятие № 53-54 Выполнение элементов волейбола. Отработка стойке волейболиста, передвижения в стойке.	1 1	2 2
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений развитие силы.	2	
57-58 Практическое занятие № 55-56 Выполнение приема мяча снизу, сверху, приема мяча после подачи. Отработка техники нападающего удара. Отработка техники выполнения блока.	1 1	3 3
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений развитие координации.	2	
59-60 Практическое занятие № 57-58 Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам волейбола.		
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами волейбола.		
61-62 Практическое занятие № 59-60 Сдача контрольных нормативов по волейболу. зачет	1 1	3 3

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
5 семестр			
Раздел 1.			
Тема 1 Легкая атлетика.	1-2 Практическое занятие № 1-2 Освоение бега на короткие дистанции с высокого старта 30 м. ,60 м. Освоение бег на короткие дистанции с низкого старта 30 м. ,60 м.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3-4 Практическое занятие № 3-4 Освоение стартового разгона, бег на дистанцию 2000 м. финиширование. Освоение стартового разгона, бег на дистанцию 3000 м. финиширование.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.	2	
	5-6 Практическое занятие № 5-6 Выполнение бега на средние дистанции 200 м. Выполнение эстафетного бега 4×100м	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на ловкость.	2	
	7-8 Практическое занятие № 7-8 Выполнение бега на средние дистанции 100 м. Выполнение челночного бега 3×10 м.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на растяжку.	2	
	9-10 Практическое занятие № 9-10 Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение прыжков в высоту различными способами. Выполнение поднимания туловища из положения лежа на спине, отжимания от пола.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для прыжков в длину, в высоту.	2	
	11-12 Практическое занятие № 11-12 Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений на быстроту.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	13-14 Практическое занятие № 13-14 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	1 1	3 3

Тема 1.2. Гимнастика	15-16 Практическое занятие № 15-16 Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний: упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Выполнение комплекса упражнений на гимнастических ковриках.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.	2	
	17-18 Практическое занятие № 17-18 Выполнение акробатических упражнений. Выполнение комплекса упражнений у гимнастической стенки.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости.	2	
	19-20 Практическое занятие № 19-20 Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышечного корсета, улучшение осанки. Выполнение мостика из положения лежа, стоя.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие координации.	2	
	21-22 Практическое занятие № 21-22 Обучение технике страховки при выполнении упражнений на снарядах. Освоение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса на скамейке у стены.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Поиск информации в сети Internet для реферата на тему «Зимние Олимпийские Игры». Оформление реферата.	3	
	23-24 Практическое занятие № 23-24 Выполнение отжиманий на (от) гимнастической скамейке. Выполнение кувырков вперед – назад, в сторону.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	25-26 Практическое занятие № 25-26 Выполнение подводящих аэробных упражнений. Разучивание комплекс упражнений на 8 счетов. Выполнение подводящих аэробные упражнения. Разучивание комплекс упражнений на 16 счетов.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на 8 и 16 счетов.	2	
	27-28 Практическое занятие № 27-28 Выполнение физических упражнений на силу и выносливость. Выполнение физических упражнений с элементами фитнес – аэробики.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на 16 счетов.	2	
	29-30 Практическое занятие № 29-30 Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышечного корсета, улучшение осанки. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости и чувства равновесия.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы.	2	

	31-32 Практическое занятие № 31-32 Сдача контрольных нормативов по гимнастике. Сдача контрольных нормативов по гимнастике	1 1	3 3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на укрепление дыхательной системы.	2	
	6 семестр		
Тема 2. Спортивные игры Баскетбол.	35-36 Практическое занятие № 35-36 Выполнение ведения мяча на месте и в движении, передача, ловля мяча. Обучение выполнения бросков мяча в корзину с различных размеров площадки, броски с штрафной линии.	1 1	3 3
	Самостоятельная работа студентов: Поиск информации в сети Internet для реферата на тему «Летние Олимпийские Игры». Оформление реферата.	3	
	37-38 Практическое занятие № 37-38 Обучение скрытых передач, ловля мяча одной или двумя руками. Выполнение накрывания, вырывание и выбивание мяча.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Выполнение специальных упражнений с элементами баскетбола.	2	
	39-40 Практическое занятие № 39-40 Ведение мяча, передача его различными приемами и способами одной или двумя руками. Двусторонняя тренировочная игра.	1 1	2 3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс специальных упражнений с элементами баскетбола.	2	
	41-42 Практическое занятие № 41-42 Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам баскетбола.	1 1	3 3
	Самостоятельная работа студентов: Выполнение специальных упражнений с элементами баскетбола.	2	
	43-44 Практическое занятие № 43-44 Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений на внимательность.	1 1	3 3
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	45-46 Практическое занятие № 45-46 Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений на координацию.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс специальных общеразвивающих упражнений.	2	
	47-48 Практическое занятие № 47-48 Сдача контрольных нормативов по баскетболу. Дифференцированный зачет.	1 1	2 3

	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс специальных общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 2.. Футбол.	49-50 Практическое занятие № 61-62 Выполнение судейства по футболу. Выполнение упражнений с элементами футбола.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами футбола.	2	
	51-52 Практическое занятие № 63-64 Обучение технике приема и передачи мяча партнеру внешней, внутренней стороной и подъемом стопы. Обучение технике отбора мяча.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на укрепление сердечно - сосудистой системы.	2	
	53-54 Практическое занятие № 65-66 Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение ударов по воротам.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	55-56 Практическое занятие № 67-68 Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение ударов от ворот	1 1	2 2
	Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами футбола.	2	
	57-58 Практическое занятие № 69-70 Обучение технике игры вратаря. Обучение тактике защиты, тактике нападения.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на укрепление дыхательной системы	2	
	59-60 Практическое занятие № 71-72 Обучение технике игры в «Квадрат». Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1 1	2 3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами футбола.	2	
	61-62 Практическое занятие № 73-74 Игра по правилам игры футбола на поле. Игра по правилам игры в спортзале.	1 1	3 3
	Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами футбола.	2	
	63-64 Практическое занятие № 75-76 Сдача контрольных нормативов по футболу зачет.	1 1	3 3

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
7 семестр			
Раздел 1.		52	
Тема 1 Легкая атлетика.	1-2 Практическое занятие № 1-2 Отработка бега на короткие дистанции высокого, низкого стартов 30 м. ,60 м. Выполнение прыжков на скакалке (1 мин.) Выполнение поднимания туловища из положения лежа на спине (30 сек.), отжимания от пола (кол-во).	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3-4 Практическое занятие № 3-4 Выполнение стартового разгона, бега, финиширования на 2000 м. Отработка бега на средние дистанции 200 м.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	5-6 Практическое занятие № 5-6 Отработка эстафетного бега 4×100м, Отработка челночного бега 3×10 м.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на ловкость.	2	
	7-8 Практическое занятие № 7-8 Отработка бега на средние дистанции 100 м. Отработка стартового разгона, бега, финиширования на 3000 м.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на растяжку.	2	
	9-10 Практическое занятие № 9-10 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	1 1	3 3
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
Тема 1.2. Гимнастика	11-12 Практическое занятие № 11-12 Выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний: упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Выполнение комплекса упражнений на гимнастических ковриках. Выполнение акробатических упражнений.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на 8, 16 счетов.	3	
	13-14 Практическое занятие № 13-14 Отработка отжимания на (от) гимнастической скамейке. Отработка кувырков вперед – назад, в сторону.	1 1	2 2

	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	15-16 Практическое занятие № 15-16		
	Сдача контрольных нормативов по гимнастике.	1	3
	Дифференцированный зачет.	1	3
	8 семестр		
	17-18 Практическое занятие № 17-18		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.	1	3
	Выполнение упражнений на скорость.	1	3
	Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	19-20 Практическое занятие № 19-20		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.	1	3
	Выполнение упражнений на координацию.	1	3
	Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	21-22 Практическое занятие № 21-22		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.	1	3
	Выполнение упражнений на силу.	1	3
	Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	23-24 Практическое занятие № 23-24		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.	1	3
	Выполнение упражнений на выносливость.	1	3
	Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	25-26 Практическое занятие № 25-26		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.	1	3
	Выполнение упражнений на гибкость..	1	3
	Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	3	
	27-28 Практическое занятие № 27-28		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.	1	3
	Выполнение упражнений на гибкость..	1	3
	Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
Тема 2. Спортивные игры Баскетбол.	29-30 Практическое занятие № 29-30		
	Выполнение различных комбинаций	1	2
	Двусторонняя тренировочная игра.	1	3
	Самостоятельная работа студентов: Поиск информации в сети Internet для реферата на тему "Готов к труду и обороне" Оформление реферата..	3	
31-32 Практическое занятие № 31-32			
Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	3	
Игра по правилам баскетбола.	1	3	

	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений развитие координации.	2	
	33-34 Практическое занятие № 33-34 Сдача контрольных нормативов по баскетболу. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.	1 1	3 3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс специальных упражнений с элементами баскетбола.	2	
Тема 2.1 Волейбол.	35-36 Практическое занятие № 35-36 Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам волейбола.	1 1	2 3
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	37-38 Практическое занятие № 37-38 Сдача контрольных нормативов по волейболу. Сдача контрольных нормативов по волейболу.	1 1	3 3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений со жгутом.	2	
Тема 2.2. Футбол.	39-40 Практическое занятие № 39-40 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам игры в спортзале.	1 1	3 3
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	3	
	41-42 Практическое занятие № 41-42 Сдача контрольных нормативов по футболу Дифференцированный зачет.	1 1	3 3
8 семестр всего: 28 максимальная нагрузка (всего часов) 28 обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) 14 самостоятельная работа студента (всего часов) 14			
Всего по дисциплине: 80 максимальная нагрузка (всего часов) 80 обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) 40 самостоятельная работа студента (всего часов) 40			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь: эстафетная палка; волейбольный мяч, волейбольная сетка; баскетбольный мяч, баскетбольный щит, кольцо; гимнастическая стенка, гимнастический коврик, гимнастическая скамья, скакалка, брусья, лыжный инвентарь, секундомер, свисток.

Технические средства обучения: музыкальный центр, учебно-методическая литература.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник ООО «КноРус» 2013
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. ОИЦ «Академия»— М., 2014.

Дополнительные источники:

- 1 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2 Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования». Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

3 Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011. .

4. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

5. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

6. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Методические указания по выполнению практических занятий, методические указания по выполнению самостоятельной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Методическое обеспечение для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины отражено в Комплексе контрольно-оценочных средств по дисциплине.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь</p> <p>- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знать</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполнение контрольных упражнений.</p> <p>Выполнение норм ГТО</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Выполнение практических заданий.</p> <p>Оценивание рефератов.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Таблица 1

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Наименование практических работ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беговые упражнения; - выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие различных групп мышц (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры); - выполнение (отработка) технических действий и приемов относящихся к спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол); - игры по видам спорта; - сдача контрольных нормативов. 	<p>168</p> <p>24</p> <p>35</p> <p>34</p> <p>27</p> <p>30</p>	<p>Тематика самостоятельной работы студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработка и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие различных групп мышц ; - разработка и выполнение комплекса специальных упражнений по игровым видам спорта; - Подготовка к выполнению нормативов ГТО; 	<p>168</p> <p>90</p> <p>28</p> <p>40</p> <p>10</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Основы здорового образа жизни. 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. 3. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 4. Физическая культура в обеспечении здоровья. 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 6. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 8. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 9. Теория и методика легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, футбола. 10. Нормативы по легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу. 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>- Поиск информации в сети Internet для рефератов. Оформление рефератов на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Здоровый образ жизни»"; - "Лечебная физическая культура"; - "Зимние Олимпийские Игры"; - "Летние Олимпийские Игры"; - "Готов к труду и обороне". 	

Таблица 2

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний: упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Выполнение комплекса упражнений на гимнастических ковриках.	1	Групповая дискуссия	ОК.2,6
2.	Выполнение техники подачи мяча через сетку, прием мяча после подачи. Выполнение техники передачи мяча, в движении снизу, сверху.	1	Разбор конкретных ситуаций	ОК.2, 3
3.	Спортивные игры по упрощенным правилам. Спортивные игры по правилам.	2	Ролевая игра	ОК. 6