

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

образовательной программы среднего профессионального  
образования программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

Квалификация: Техник

Форма обучения: очная


Срок освоения ОП СПО ПССЗ: 3 года 10 месяцев на базе  
основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования  
технологический

Зима, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 г. N 388 (зарегистрирован в Минюсте Российской Федерации 18 июня 2014 г. N 32769), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 июля 2021 г. N 450 (зарегистрирован в Минюсте Российской Федерации 14 октября 2021 г., N 65410), с изменениям, внесенными приказом Министерства просвещения РФ от 01.09.2022 года N 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Минюсте России от 11.10.2022 года № 70461), входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **23.00.00 ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА.**

**Разработчик:** Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:  
Руководитель МК преподавателей ПМ и ОПД и мастеров п/о  
 (Красилова А.А.)  
Ф.И.О.  
Протокол № 9 от «25» мая 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	стр 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО подготовки специалистов среднего звена по специальности **23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**, входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **23.00.00 ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально экономический учебный цикл.

### **1.3. Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Целью дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культуры у будущего специалиста.

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Самостоятельная работа обучающихся организуется дифференцированно, в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению самостоятельных работ для данной специальности.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 224 часа;  
самостоятельной работы студента 112 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

#### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности для специальности

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>224</b>
В том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	222
<i>в том числе профессионально-ориентированное содержание</i>	<b>36</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>112</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

№ п/п	Наименование разделов	Тема и содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная занятия студентов	Объем часов	Формируемые общие компетенции
	1	2	3	4
	Раздел 1	Физическая культура как часть культуры общества и человека		ОК 01, ОК 04, ОК 08
1-2	1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Современное состояние физической культуры и спорта.</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
3-4	1.2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Практическое занятие №1.</b> <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</b> Дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
5-6		<b>Практическое занятие №2.</b> <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</b> Стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.	2	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Составить комплекс упражнений, используя современные технологии</i>	4	
7-8	1.3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Практическое занятие №3.</b> <b>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности</b> Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
9-10		<b>Практическое занятие №4.</b> <b>Дневник самоконтроля.</b> Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.	2	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Заполнить дневник самоконтроля</i>	2	
Профессионально-ориентированное содержание				

11-12	<b>1.4.</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Практическое занятие №5.</b> <b>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</b> Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
13-14		<b>Практическое занятие №6.</b> <b>Профилактика переутомления в профессиональной деятельности.</b> Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	
15-16		<b>Практическое занятие №7.</b> <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений</b> - для производственной гимнастики; - для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Составить профессиограмму</i>	2	
17-18	<b>1.5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №8.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
19-20		<b>Практическое занятие №9.</b> <b>Определение значимых физических и личностных качеств.</b> С учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2	
21-22		<b>Практическое занятие №10.</b> <b>Составление комплексов профессионально-прикладной физической подготовки</b>	2	
	<b>Раздел 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		
23-24	<b>2.1.</b> Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №11.</b> <b>Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений</b> Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
25-26		<b>Практическое занятие №12.</b> <b>Проведение комплексов упражнений</b>	2	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Составить комплекс утренней гимнастики</i>	2	
27-28	<b>2.2.</b> Составление и проведение самостоятельных	<b>Практическое занятие №13.</b> <b>Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</b> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08



	занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».		
29-30	<b>2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Практическое занятие №14.</b> <b>Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>				
31-32	<b>2.5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №15.</b> <b>Характеристика профессиональной деятельности</b> Группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
33-34		<b>Практическая работа №16.</b> <b>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий</b> Первая, вторая, третья, четвертая группы профессий	2	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Дополнить профиессиограмму</i>	2	
35-36	<b>2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №17.</b> <b>Освоение упражнений современных оздоровительных систем</b> Систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>2.7. Гимнастика</b>				
37-38	<b>2.7 (1)</b> Основная гимнастика	<b>Практическое занятие №18.</b> <b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка.</b> Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
39-40		<b>Практическое занятие №19.</b> <b>Выполнение общеразвивающих упражнений</b> Без дисциплины, с предметом, в парах, в группах, на снарядах, тренажерах.	2	
41-42		<b>Практическое занятие №20.</b> <b>Выполнение прикладных упражнений</b> Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	

		<i>Самостоятельная работа: Выполнить дыхательную гимнастику.</i>	4	
43-44	<b>Раздел 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Практическое занятие №21.</b> <b>Освоение элементов и комбинаций на параллельных брусьях</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
45-46		<b>Практическое занятие №22.</b> <b>Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях</b>	2	
47-48		<b>Практическое занятие №23.</b> <b>Освоение элементов и комбинаций на перекладине</b>	2	
49-50		<b>Практическое занятие №24.</b> <b>Совершенствование элементов и комбинаций на перекладине</b>	2	
51-52	<b>Раздел 2.7 (3)</b> Акробатика	<b>Практическое занятие №25.</b> <b>Освоение акробатических элементов</b> Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
53-54		<b>Практическое занятие №26.</b> <b>Совершенствование акробатических элементов</b>	2	
55-56		<b>Практическое занятие №27.</b> <b>Освоение и совершенствование акробатических комбинаций</b>	2	
57-58		<b>Практическое занятие №28.</b> <b>Самостоятельное выполнение акробатических комбинаций</b>	2	
		<i>Самостоятельная работа: Подготовить акробатические комбинации</i>	4	
59-60	<b>2.7 (4)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие №29.</b> <b>Выполнение упражнений атлетической гимнастики</b> Для мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с собственным весом.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
61-62		<b>Практическое занятие №30.</b> <b>Выполнение упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</b>	2	
		<i>Самостоятельная работа: 1. Изучить упражнения с использованием собственного веса</i>	2	
		<i>2. Выполнить упражнения для развития мышц живота</i>	2	
63-64	<b>2.8.</b> Легкая атлетика	<b>Практическое занятие №31.</b> <b>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
65-66		<b>Практическое занятие №32.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b>	2	

	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. (30м,60м) Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
67-68	<b>Практическое занятие №33.</b> <b>Бег на короткие и средние дистанции.</b> Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м,100м, 400м). Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2	
69-70	<b>Практическое занятие №34.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b> Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м) Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.	2	
71-72	<b>Практическое занятие №35.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
73-74	<b>Практическое занятие №36.</b> <b>Кроссовая подготовка</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.	2	
75-76	<b>Практическое занятие №37.</b> <b>Освоение и совершенствование прыжка в длину</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
77-78	<b>Практическое занятие №38.</b> <b>Освоение и совершенствование техники метания гранаты</b>	2	
79-80	<b>Практическое занятие №39.</b> <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</b>	2	
	<i>Самостоятельная работа:</i> <b>1. Составить план самостоятельных занятий</b>	2	ОК 01, ОК

		<b>3. Выполнить бег на 100 м</b>	2	04, ОК 08
		<b>4. Выполнить равномерный бег 3000 м.</b>	4	
		<b>5. Заполнить дневник самоконтроля</b>	2	
	<b>2.9 Спортивные игры</b>			
81-82	<b>2.9 (1) Футбол</b>	<b>Практическое занятие №40.</b> <b>Техника безопасности на занятиях футболом.</b> Освоение техники выполнения приемов игры Удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема, остановки мяча внутренней стороной стопы, остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
83-84		<b>Практическое занятие №41.</b> <b>Совершенствование техники выполнения приемов игры</b>	2	
85-86		<b>Практическое занятие №42.</b> <b>Правила игры и методики судейства</b>	2	
87-88		<b>Практическое занятие №43.</b> <b>Техника нападения. Действия игрока без мяча освобождение от опеки противника</b>	2	
89-90		<b>Практическое занятие №44.</b> <b>Освоение тактики защиты и нападения</b>	2	
91-92		<b>Практическое занятие №45.</b> <b>Совершенствование приемов тактики защиты и нападения</b>	2	
93-94		<b>Практическое занятие №46.</b> <b>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности</b>	2	
		<i>Самостоятельная работа</i>	4	
		<b>1. Изучить тактические действия</b>	4	
		<b>2. Написать реферат «Правила игры»</b>	4	
95-96	<b>2.9 (2) Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие №47.</b> <b>Техника безопасности на занятиях баскетболом.</b> Освоение техники выполнения приемов игры Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
97-98		<b>Практическое занятие №48.</b> <b>Совершенствование техники выполнения приемов игры</b>	2	
99-100		<b>Практическое занятие №49.</b> <b>Освоение тактики защиты и нападения</b>	2	
101-102		<b>Практическое занятие №50.</b> <b>Совершенствование приемов тактики защиты и нападения</b>	2	
103-104		<b>Практическое занятие №51.</b> <b>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности</b>	2	

		<i>Самостоятельная работа</i> <b>1. Изучить тактические действия</b>	4	
		<b>2. Написать реферат «Правила игры»</b>	4	
105-106	<b>2.9 (3) Волейбол</b>	<b>Практическое занятие №52.</b> <b>Техника безопасности на занятиях волейболом.</b> Освоение техники выполнения приемов игры Стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
107-108		<b>Практическое занятие №53.</b> <b>Совершенствование техники выполнения приемов игры</b>	2	
109-110		<b>Практическое занятие №54.</b> <b>Освоение тактики защиты и нападения</b>	2	
111-112		<b>Практическое занятие №55.</b> <b>Совершенствование приемов тактики защиты и нападения</b>	2	
113-114		<b>Практическое занятие №56.</b> <b>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности</b>	2	
115-116		<b>Практическое занятие №57.</b> <b>Учебная игра</b>	2	
		<i>Самостоятельная работа</i> <b>1. Изучить тактические действия</b>	4	
		<b>2. Написать реферат «Правила игры»</b>	4	
	<b>Раздел 3</b>	<b>Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
117-118	<b>3.1.</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Практическое занятие №58.</b> <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</b> Дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
119-120		<b>Практическое занятие №59.</b> <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</b> Стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.	2	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Составить комплекс упражнений, используя современные технологии</b>	4	
121-122	<b>3.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной	<b>Практическое занятие №60.</b> <b>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности</b> Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

123-124	физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Практическое занятие №61.</b> <b>Дневник самоконтроля.</b> Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.	2	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Заполнить дневник самоконтроля</i>	2	
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>				
125-126	<b>3.3.</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Практическое занятие №62.</b> <b>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</b> Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
127-128		<b>Практическое занятие №63.</b> <b>Профилактика переутомления в профессиональной деятельности.</b> Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	
129-130		<b>Практическое занятие №64.</b> <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений</b> - для производственной гимнастики; - для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Составить профессиограмму</i>	2	
131-132	Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №65.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
133-134		<b>Практическое занятие №66.</b> <b>Определение значимых физических и личностных качеств.</b> С учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2	
	<b>Раздел 4</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		
135-136	<b>4.1.</b> Подбор упражнений, составление комплексов	<b>Практическое занятие №67.</b> <b>Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений</b> Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

137-138	упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №68.</b> <b>Проведение комплексов упражнений</b>	2	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Составить комплекс утренней гимнастики</b>	2	
139-140	<b>4.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие №69.</b> <b>Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</b> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>				
141-142	<b>4.4.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №70.</b> <b>Характеристика профессиональной деятельности</b> Группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
143-144		<b>Практическое занятие №71.</b> <b>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий</b> Первая, вторая, третья, четвертая группы профессий	2	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Дополнить профиоограмму</b>	2	
145-146	<b>4.5.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №72.</b> <b>Освоение упражнений современных оздоровительных систем</b> Систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>4.6. Гимнастика</b>				
147-148	<b>4.6 (1)</b> Основная гимнастика	<b>Практическое занятие №73.</b> <b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка.</b> Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

149-150		<b>Практическое занятие №74.</b> <b>Выполнение общеразвивающих упражнений</b> Без дисциплины, с предметом, в парах, в группах, на снарядах, тренажерах.	2	
151-152		<b>Практическое занятие №75.</b> <b>Выполнение прикладных упражнений</b> Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Выполнить дыхательную гимнастику.</b>	4	
153-154	4.6 (2) Спортивная гимнастика	<b>Практическое занятие №76.</b> <b>Освоение элементов и комбинаций на параллельных брусьях</b>	2	OK 01, OK 04, OK 08
155-156		<b>Практическое занятие №77.</b> <b>Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях</b>	2	
157-158		<b>Практическое занятие №78.</b> <b>Освоение элементов и комбинаций на перекладине</b>	2	
159-160		<b>Практическое занятие №79.</b> <b>Совершенствование элементов и комбинаций на перекладине</b>	2	
161-162	4.6 (3) Акробатика	<b>Практическое занятие №80.</b> <b>Освоение акробатических элементов</b> Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	OK 01, OK 04, OK 08
163-164		<b>Практическое занятие №81.</b> <b>Совершенствование акробатических элементов</b>	2	
165-166		<b>Практическое занятие №82.</b> <b>Освоение и совершенствование акробатических комбинаций</b>	2	
167-168		<b>Практическое занятие №83.</b> <b>Самостоятельное выполнение акробатических комбинаций</b>	2	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Подготовить акробатические комбинации</b>	4	
169-170	4.6 (4) Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие №84.</b> <b>Выполнение упражнений атлетической гимнастики</b> Для мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с собственным весом.	2	OK 01, OK 04, OK 08
171-172		<b>Практическое занятие №85.</b> <b>Выполнение упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</b>	2	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <b>1. Изучить упражнения с использованием собственного веса</b> <b>2. Выполнить упражнения для развития мышц живота</b>	2	



173-174	4.7. Легкая атлетика	<b>Практическое занятие №86.</b> <b>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</b> Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
175-176		<b>Практическое занятие №87.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. (30м,60м) Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
177-178		<b>Практическое занятие №88.</b> <b>Бег на короткие и средние дистанции.</b> Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м,100м, 400м). Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2	
179-180		<b>Практическое занятие №89.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b> Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м) Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.	2	
181-182		<b>Практическое занятие №90.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
183-184		<b>Практическое занятие №91.</b> <b>Кроссовая подготовка</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.	2	
185-186		<b>Практическое занятие №92.</b> <b>Освоение и совершенствование прыжка в длину</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	

187-188		Практическое занятие №93. Освоение и совершенствование техники метания гранаты	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
189-190		Практическое занятие №94. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	
		Самостоятельная работа: 1. Составить план самостоятельных занятий	2	
		3. Выполнить бег на 100 м	2	
		4. Выполнить равномерный бег 3000 м.	4	
		5. Заполнить дневник самоконтроля	2	
	4.8 Спортивные игры			
191-192	4.8 (1) Футбол	Практическое занятие №95. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение техники выполнения приемов игры Удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема, остановки мяча внутренней стороной стопы, остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
193-194		Практическое занятие №96. Совершенствование техники выполнения приемов игры	2	
195-196		Практическое занятие №97. Правила игры и методики судейства	2	
197-198		Практическое занятие №98. Техника нападения. Действия игрока без мяча освобождение от опеки противника	2	
199-200		Практическое занятие №99. Освоение тактики защиты и нападения	2	
201-202		Практическое занятие №100. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения	2	
203-204		Практическое занятие №101. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	2	
		Самостоятельная работа 1. Изучить тактические действия	4	
		2. Написать реферат «Правила игры»	4	
205-206	4.8 (2) Баскетбол	Практическое занятие №102. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение техники выполнения приемов игры Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
207-208		Практическое занятие №103 Совершенствование техники выполнения приемов игры	2	

209-210		Практическое занятие №104. Освоение тактики защиты и нападения	2	
211-212		Практическое занятие №105. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	2	
213-214		Практическое занятие №106. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2	
		Самостоятельная работа 1. Изучить тактические действия	4	
		2. Написать реферат «Правила игры»	4	
215-216	4.8 (3) Волейбол	Практическое занятие №107. Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование техники выполнения приемов игры Стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторну, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
217-218		Практическое занятие №108. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	2	
219-220		Практическое занятие №109. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2	
221-222		Практическое занятие №110. Учебная игра.	2	
		Самостоятельная работа 1. Изучить тактические действия	4	
223-224		Практическое занятие №111. Дифференцированный зачет.	2	
Всего			336	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

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

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс; гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

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

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

###### **Основные источники:**

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г. 15экз.

###### **Дополнительные источники:**

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.-35экз

###### **Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

##### ОГСЭ.04 Физическая культура

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, сдачи дифференцированного зачета.

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

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

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

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

Код и наименование формируемых компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; - достижения жизненных и профессиональных целей. <b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Р 1, Р 2, Р 3, Р 4.	- выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - составление профессиограммы; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - контрольное тестирование; - составление комплексов упражнений; - оценивание практической работы; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача норм ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде		Р 1, Р 2, Р 3, Р 4.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		Р 1, Р 2, Р 3, Р 4.	

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16 18	4,4	4,7	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Координаци онные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16 18	7,3	7,7	8,2	8,4	8,7	9,7
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 18	230 и выше	210- 220	200	210 и выше	180– 200	170
4	Выносливос ть	6-минутный бег (м.)	16 18	1500	1300 – 1400	1100	1300	1100 – 1200	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 18	13 и выше	10– 12	9	16	12– 15	11
6	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16 18	50	40	30	20	15	10
7		Подтягивание	16 18	на высокой перекладине из виса, кол-во раз			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз		
				15 и выше	10	7	18	15	6