

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Епархин Олег Модестович  
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 13.12.2022 12:38:58  
Уникальный программный ключ:  
02c0e3529c2d8e4644117019b711560244

# **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Ярославский филиал ПГУПС**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор Ярославского филиала ПГУПС**

\_\_\_\_\_  
**О.М. Епархин**

**«13» мая 2021 г.**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

**Квалификация – Техник  
вид подготовки - базовая**

**Форма обучения - очная**

**Ярославль  
2021**

Рассмотрено на заседании ЦК гуманитарных,  
естественнонаучных, социально-экономических  
дисциплин и физической культуры  
протокол № 8 от «29» апреля 2021 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ /Я.А. Смирнов/

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07. Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №413 от 17.05.2012 г., предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

**Разработчик программы:**

Тиханова Е.И., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовая подготовка).

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

Учебная дисциплина ОУД.07 Физическая культура относится к общим учебным дисциплинам общеобразовательного цикла. Учебная дисциплина ОУД.07 Физическая культура изучается на базовом уровне.

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### **1. личностных, отражающих:**

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

## **2. метапредметных, отражающих:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ

своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

### **3. предметных, отражающих:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 175 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117 часов;  
самостоятельная работа обучающегося – 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>175</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	114
Самостоятельная работа	58
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (1,2 семестры)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр			
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	1	1
<b>Тема 1.2 Основы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1



<p><b>методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b></p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>		
<p><b>Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	1	1
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий</p>	3	
<p><b>Раздел 2. Практическая часть</b></p>		70	
<p><b>Тема 2.2. Учебно-</b></p>			

<b>тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 2.2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, стартового разгона, финиширования; бега 100 метров, эстафетный бег 4100 метров, 4400 метров; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	27	
	<b>Практические занятия</b>	20	2
	1 Высокий и низкий старт	2	
	2 Стартовый разгон, финиширование	2	
	3 Бег 100 м	2	
	4 Эстафетный бег 4x 100 м, 4 x 400 м	2	
	5 Бег по прямой с различной скоростью	2	
	6 Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	7 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	8 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	9 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
	10 Толкание ядра	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	7	
Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов			
<b>Тема 2.2.2. Спортивные игры - Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	19	2
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных.временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения.согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		

	<p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.  Участие в соревнованиях.  Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	12	
	11 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	2	
	12 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Учебная игра.	2	
	13 Тактика нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол.	2	
	14 Совершенствование изученных приемов в учебной игре. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Техника штрафного броска.	2	
	15 Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры. Учебная игра. Оценка техники штрафного броска.	2	
	16 Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	7	
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения		
<b>Тема 2.2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнёром, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	<b>Практические занятия</b>	14	
	17 Упражнения на гимнастических снарядах ТБ при занятиях гимнастикой на снарядах и акробатикой. Отработка строевых	2	

	приемов.Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ без предметов на месте. Подъем в упор силой. Подъем переворотом. Подтягивание в висе на перекладине. Опорный прыжок через козла.		
	18Перестроения. Упражнения на гимнастической перекладине и брусках. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование ОРУ в движении. Совершенствования подтягивания в висе перекладине. Совершенствование подъема в упор силой. Подъем переворотом. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусках. Совершенствование опорного прыжка.	2	
	19-20 Акробатические элементы. Влияние биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование перестроений и передвижений. Оценка техники выполнения подтягивания на перекладине. Подъема переворотом. Акробатические элементы.	4	
	21 Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гантелями. Повороты направо, налево, кругом в движении. Комплекс ОРУ с гантелями. Учет сгибания и разгибания рук в упоре на брусках на оценку. Совершенствование длинного кувырка через препятствие на высоте 90 см. Кувырок назад из стойки на руках с помощью.	2	
	22-23Стойка на руках.Кувырки. Совершенствование поворотов направо, налево, кругом в движении. Совершенствование ОРУ с гантелями. Оценка стойки на руках с помощью. Техника выполнения длинного кувырка через препятствие. Техника выполнения длинного кувырка назад из стойки на руках с помощью.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений с партнером, упражнений с гантелями; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки),		
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
2 семестр			
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		99	
<b>Тема 2.1 Учебно-методические занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	<b>Практические занятия</b>	6	2
	24 Методики самооценки и самоконтроля. Методики составления и проведения	2	

	самостоятельных занятий.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	25 Методика проведения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.	1	2
	25 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития различных профессионально значимых качеств и средств личности. Ведение дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н.Вайнеру).	1	2
	26 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	2
	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.		
<b>Тема 2.2. Учебно-тренировочные занятия</b>		87	
<b>Тема 2.2.4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	2
	Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидирования, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях		
	<b>Практические занятия</b>	16	

	27 Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой» и стойкам спуска в основной, низкой, стойке отдыха.	2	
	28 Совершенствование передвижения разными способами (передвижению одновременным бесшажным, одновременным одношажным).	2	
	29 Техника попеременного двухшажного хода. Распределение сил на дистанции, обгон. Финиширование. Совершенствование подъемов и спусков.	2	
	30 Применение изученных способов на учебно-тренировочном круге. Правила соревнований.	2	
	31 Сдача зачета: способы подъемов и спусков. Торможения «полуплугом», «плугом», повороты с гор. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	32 Совершенствование торможений «полуплугом», «плугом», повороты с гор.	2	
	33 Сдача зачета по технике лыжных ходов. Разучивание конькового хода.	2	
	34 Прохождение дистанции до 8 км. Сдача контрольного норматива 5 км	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	Преодоление лыжных подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в тактике лыжных гонок: распределение силы, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях Знание техники безопасности.		
<b>Тема 2.2.5. Спортивные игры - Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	2
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных.временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения.согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.		
	<b>Практические занятия</b>	14	

	35 Техника безопасности при занятиях волейболом. Передача, приём и подача мяча. Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.	2	
	36-37 Передачи мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Верхняя прямая подача мяча. Оценка техники выполнения верхней передачи мяча в парах. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.	4	
	38-39 Правила соревнований. Передачи мяча с перемещением. Нападающий удар Оценка техники выполнения приема мяча двумя руками снизу. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением, верхней и нижней прямой подачи мяча. Учебная игра. Правила соревнований. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	4	
	40 Верхняя подача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Оценка техники верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу назад. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Индивидуальный и групповой блок. Оценка техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блока.	2	
	41 Контрольное занятие. Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подбор упражнений для составления комплекса общеразвивающих упражнений для разминки при занятиях волейболом. Составление комплексов общеразвивающих упражнений для разминки при занятиях волейболом. Подбор упражнений для составления комплекса упражнений для развития прыгучести и быстроты реакции. Составление комплекса упражнений для развития прыгучести и быстроты реакции. Подбор материала и подготовка сообщений, рефератов, презентаций по теме: волейбол. Составление материалов, сообщений, рефератов, презентаций по теме: волейбол Упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	6	
<b>Тема 2.2.6.</b> <b>Виды спорта по выбору -</b> <b>Атлетическая</b> <b>гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	2
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.		

	<b>Практические занятия</b>	10	
	42 Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.	2	
	43 Комплекс упражнений на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди.	2	
	44 Комплекс упражнений на развитие мышц спины и брюшного пресса. Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения	2	
	45 Сдача контрольного норматива. Комплекс упражнений для мышц ног и спины	2	
	46 Сдача контрольных нормативов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий		
<b>Тема 2.2.7. Спортивные игры - Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	2
	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	47 Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	
	48 Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
	49 Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
	50 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	
	51 Игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых		



	параметров движения		
<b>Тема 2.2.8.</b> <b>Виды спорта по выбору</b> <b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	11	2
	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	52-53 Классические методы дыхания при выполнении движений.	4	
	54-55 Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля		
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Тематика индивидуальных проектов</b> 1. Информационные технологии в спорте. 2. Спортивные суеверия. 3. Допинг в спорте. Всегда ли все средства хороши? 4. Мир мячей. 5. Мой любимый вид спорта. 6. Экстремальные виды спорта.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся над индивидуальными проектами</b> Изучение дополнительной литературы. Определение цели, объекта, предмета и задач исследования. Составление плана исследования и плана выполнения проекта. Определение методики и методов исследования. Изучение теории и истории вопроса, анализ базовых понятий (понятия, на которых строится исследование). Составление списка литературы по проблеме исследования. Изучение опыта решения данной проблемы на практике. Сбор констатирующего материала. Формулировка гипотезы. Разработка и проведение опытно-экспериментальной работы. Обобщение и формулировка теоретического обоснования проведенного исследования и полученных результатов. Анализ практического опыта по проблеме исследования. Оформление и литературная редакция проекта. Подготовка к защите проекта.			
<b>Всего</b>		<b>175</b>	

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).

### 2.3. Распределение учебной нагрузки по семестрам

Содержание обучения (наименование разделов и тем)	Суммарная учеб. нагрузка обучающегося (час.)	Внеаудиторная самостоятельная работа (час.)	Во взаимодействии с преподавателем (час.)		Промежуточная аттестация
			Всего	в том числе:	
				Теор. обучение	Практ. занятия
<b>Первый семестр – 17 недель</b>					
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья;					
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки;	6	3	3		
Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста					
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>	<b>70</b>	<b>22</b>		<b>48</b>	
Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия				48	
Тема 2.2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	27	7		20	
Тема 2.2.2. Спортивные игры -Баскетбол	19	7		12	
Тема 2.2.3 Гимнастика	22	8		14	
Дифференцированный зачет	<b>2</b>			<b>2</b>	
<b>Всего в первом семестре:</b>	<b>76</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>48</b>	
<b>Второй семестр – 24 недели</b>					
<b>РАЗДЕЛ 2 Практическая часть</b>	<b>99</b>	<b>33</b>		<b>66</b>	

Содержание обучения (наименование разделов и тем)	Суммарная учеб. нагрузка обучающегося (час.)	Внеаудиторная самостоятельная работа (час.)	Во взаимодействии с преподавателем (час.)		Промежуточная аттестация
		Всего	в том числе:		Всего
			Теор. обучение	Практ. занятия	
<b>Тема 2.1.Учебно-методические занятия</b>	<b>12</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>87</b>	<b>27</b>		<b>60</b>	
Тема 2.2.4.Лыжная подготовка	22	6		16	
Тема 2.2.5.Спортивные игры- Волейбол	20	6		14	
Тема 2.2.6. Виды спорта по выбору-Атлетическая гимнастика	16	6		10	
Тема 2.2.7. Спортивные игры- Футбол	16	6		10	
Тема 2.2.8. Виды спорта по выбору- Дыхательная гимнастика	11	3		8	
Дифференцированный зачет	2			2	
<b>Всего во втором семестре:</b>	<b>99</b>	<b>33</b>		<b>66</b>	
<b>Всего по учебной дисциплине:</b>	<b>175</b>	<b>58</b>	<b>3</b>	<b>114</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала: снаряды, гимнастические стенки, футбольные ворота, теннисные столы, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, боксёрский ринг (площадь-36 кв.м, длина-6м, ширина-6м), боксёрские груши.

Оборудование по видам спорта:

*Гимнастика:* конь гимнастический, козёл гимнастический, перекладина универсальная, скамья гимнастическая, стенка гимнастическая, канат для перетягивания, мост гимнастический подкидной, брусья гимнастические параллельные, брусья гимнастические разновысокие, бревно гимнастическое напольное постоянной высоты, мат гимнастический.

*Легкая атлетика:* барьер легкоатлетический, брусок для отталкивания, граната спортивная для метания, диск легкоатлетический, дорожка для разбега, зона приземления для прыжков, линейка для прыжков в длину, мяч малый для метания, планка для прыжков в высоту, стартовая колодка легкоатлетическая (пара), стойка для прыжков в высоту (пара), экран защитный (в комплекте с сетками и грузами), эстафетная палочка, секундомер, покрытие (дорожка).

*Спортивные игры:* перекидное табло, сетка баскетбольная, кольцо для баскетбола, мячи баскетбольные SPALDING (размер 7), спортивный лук, щит баскетбольный, сетка волейбольная, стойка волейбольная универсальная (пара), мячи футбольные TORRES (размер 5), мячи футбольные TORRES (размер 4, вес 320 гр), насос универсальный, антенны с карманом для сетки (пара), вышка судейская универсальная, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная универсальная (пара), ракетки для бадминтона, сетка для бадминтона, стойки для крепления бадминтонной сетки, воланы, дротики, мишени для дартса, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, сетка, стол теннисный, набор для игры в шахматы.

*Атлетическая гимнастика:* эспандеры, мячи набивные (медицинболы) (вес 1 кг), беговая дорожка HouseFit, беговая дорожка Torneo, велотренажёр Samba B-212, эллипсоид Torneo, боксёрская груша, эспандеры, комплект дисков обрешиненных (0,5кг, 1кг, 2,5кг, 3кг, 5кг), гири спортивные 16кг, гантели, блины, тренажёр для мышц живота и спины, тренажёр комплексный силовой центр Weider-9400, тренажёр профессиональный двойного назначения для тренировки мышц плеч и рук BodySolid, скамья многофункциональная Atemi, силовой комплекс BodyGraft, силовой тренажёр для приседаний BodySolid, многофункциональная станция Atemi, наклонная скамья для пресса, стойка для гантелей, бодибары вес 8кг, 12кг, утяжелённые обручи для коррекции фигуры.

*Лыжная подготовка:* лыжи, лыжные палки, ботинки для лыж, станок для обработки и подготовки лыж, смазки для лыж (мази, парафины), инвентарь для мелкого ремонта лыж, инвентарь для обработки лыж, крепления для лыж.

*Туризм:* спальники, палатки, котлы.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле 45м x 18м, стандартные ворота, ограждение сеткой рабицей с одной стороны поля 3-х метровой высоты на металлических опорах; две волейбольные площадки 9м x 18м, металлические стойки для крепления в/б сеток; беговые дорожки 100 м и 60 м; силовой городок (металлический), комплекс гимнастических стенок; комплекс перекладин; рукоходы; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега, асфальтовая дорожка для разбега, место для приземления (яма); полоса препятствий.

Общая характеристика и оборудование стрелкового тира: тир в электронной модификации - лазерный стрелковый тренажёр ЛТ-110ПМ предназначен для получения первоначальных навыков в обращении с оружием и для развлекательной стрельбы; имитационная стрельба осуществляется посредством имитации выстрелов пучком лазерного излучения с последующим визуальным контролем или электронной индикацией попадания с использованием в составе интерактивного тира ИЛТ «Рубин», лазерного стрелкового комплекса ЛСК «Рубин», светоотражающей и электронной мишеней. В наличии боевая пружина, элементы питания типа ААА, руководство по эксплуатации на тренажеры серии ЛТ-110-ПМ, паспорт «МР-654К Пистолет пневматический газобаллонный».

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

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/448769>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/453245>

Дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/448586>

### **3.3. Выполнение требований ФГОС в части использования активных и интерактивных форм обучения**

В целях реализации требований к результатам освоения учебной дисциплины рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий:

Тема 2.2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка в форме тренинга.

Тема 2.2.2.1 Спортивные игры – Баскетбол в форме тренинга.

Тема 2.2.2.2 Спортивные игры – Волейбол в форме тренинга.

Тема 2.2.2 Спортивные игры – Футбол в форме тренинга.

Тема 2.2.3 Гимнастика в форме тренинга.

Тема 2.2.4. Лыжная подготовка в форме тренинга.

Тема 2.2.5.1. Виды спорта по выбору - Атлетическая гимнастика в форме тренинга.

Тема 2.2.5.2. Виды спорта по выбору - Дыхательная гимнастика в форме тренинга.

### **3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения**

Рабочая программа предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе проведения следующих практических занятий:

Практическое занятие Тема 2.2.2.2 Спортивные игры – Волейбол Правила соревнований. Передачи мяча с перемещением. Нападающий удар.

Практическое занятие Тема 2.2.2.2 Спортивные игры – Волейбол Верхняя подача мяча. Нападающий удар. Блокирование.

Практическое занятие Тема 2.2.2.2 Спортивные игры – Волейбол Контрольное занятие. Совершенствование изученных приемов в учебной игре.

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

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты освоения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Личностные результаты освоения, отражающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</li><li>- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</li><li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li><li>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</li><li>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li><li>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</li><li>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</li><li>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</li><li>- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</li><li>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных</li></ul>	<p>тестирование; выполнение контрольных нормативов; дифференцированный зачет</p>

<p>отношений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</li> </ul>	
<p><b>Метапредметные результаты освоения, отражающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</li> <li>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> <li>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</li> <li>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</li> <li>- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;</li> </ul>	<p>тестирование; выполнение контрольных нормативов; дифференцированный зачет</p>
<p><b>Предметные результаты освоения, отражающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с</li> </ul>	<p>тестирование; выполнение контрольных нормативов; дифференцированный зачет</p>



<p>учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li></ul>	
--	--