

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Елецкий техникум железнодорожного транспорта –  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учре-  
ждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей  
сообщения»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

базовая подготовка среднего профессионального образования

2021 г.

## ОДОБРЕНО

цикловой комиссией  
общих гуманитарных и социаль-  
но-экономических дисциплин

Председатель ЦК

Н.А. Карасева

## УТВЕРЖДАЮ

Начальник УМО

С.В. Иванова  
« 25 » июни 2014 г.



Протокол № 11 от «21» 06 2014 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Приказ Минобрнауки России от 22.04.2014 № 376

**Разработчики:** Г. П. Родионов - руководитель физического воспитания  
О.А. Багирова- преподаватель  
Е.М. Климова -преподаватель

### Рецензенты:

Директор института ФКС и БЖ ЕГУ им. И.А. Бунина, к.п.н., доцент  
А. А. Шахов

Зам. директора по учебной работе- Н.П. Кисель

## Рецензия

### на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа составлена в соответствии с примерной программой учебной дисциплины физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Цель программы - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована для обучения студентов техникума.

Директор института ФКС и БЖ ЕГУ им. И.А. Бунина, к.п.н., доцент

А. А. Шахов



## Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

Освоение рабочей программы направлено на привитие здорового образа жизни и дает возможность повторить и углубить знания и умения и навыки в различных видах спортивных игр. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

Цель программы - формирование физической культуры личности наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована в учебном процессе.

Заместитель директора по учебной работе Н.П. Кисель



## Содержание

|                                                                                                                                                          |                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....                                                                           | 5                                      |
| 1.1. Область применения рабочей программы.....                                                                                                           | 5                                      |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: .....                                                     | 5                                      |
| 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины: .....                                                      | 5                                      |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....                                                                              | 6                                      |
| 2.1. Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)..... | 6                                      |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....                                                                                      | 16                                     |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение .....                                                                                                           | 16                                     |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения .....                                                                                                           | 16                                     |
| Основная литература .....                                                                                                                                | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| Дополнительная литература .....                                                                                                                          | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                                        | 17                                     |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Рабочая программа «Физической культуры» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО. Направлена на формирование общих компетенций:

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

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знать:

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

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

| Вид учебной работы                               | Объем часов |                       |                       |                        |                      |                          |
|--------------------------------------------------|-------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|--------------------------|
|                                                  | Всего       | в т.ч. в 3-м семестре | в т.ч. в 4-м семестре | в.т. ч. в 5-м семестре | в.т.ч.в 6-м семестре | в.т.ч.в 8-м семестре     |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>     | <b>336</b>  | <b>68</b>             | <b>88</b>             | <b>56</b>              | <b>68</b>            | <b>56</b>                |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <b>168</b>  | <b>34</b>             | <b>44</b>             | <b>28</b>              | <b>34</b>            | <b>28</b>                |
| В том числе:                                     |             |                       |                       |                        |                      |                          |
| Лекции                                           | 2           | 2                     |                       |                        |                      |                          |
| Практические занятия                             | 166         | 32                    | 44                    | 28                     | 34                   | 28                       |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>       | <b>168</b>  | <b>30</b>             | <b>44</b>             | <b>28</b>              | <b>34</b>            | <b>28</b>                |
| Промежуточная аттестация в форме:                |             | зачет                 | зачет                 | зачет                  | зачет                | дифференцированный зачёт |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                               | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3           | 4                |
| <b>2 курс</b>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                  |
| <b>3 семестр</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                  |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>    |                  |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>    | 1                |
|                                                                                           | Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от двигательной активности. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. | <b>2</b>    |                  |
|                                                                                           | Самостоятельная работа обучающихся<br>Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.<br>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>    |                  |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>28</b>   |                  |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка                                                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             | 1-2              |
|                                                                                           | Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
|                                                                                           | Практические занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>    |                  |
|                                                                                           | 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
|                                                                                           | Самостоятельная работа обучающихся.<br>Выполнение различных комплексов физических упражнений с предметами в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>    |                  |
| Тема 2.2. Лёгкая атлетика.                                                                | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             | 2                |
|                                                                                           | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину, прыжки в высоту, метание гранаты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                  |
|                                                                                           | Практические занятия по лёгкой атлетике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>12</b>   |                  |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |   |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                     | 1. Техника бега на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2  |   |
|                                     | 2. Техника бега на средние и длинные дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2  |   |
|                                     | 3. Кроссовая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |   |
|                                     | 4. Эстафетный бег                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2  |   |
|                                     | 5. Техника спортивной ходьбы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |   |
|                                     | 6. Прыжки в длину, прыжки в высоту, метание гранаты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |   |
|                                     | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12 |   |
|                                     | Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |   |
| Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    | 3 |
|                                     | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. |    |   |
|                                     | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14 |   |
|                                     | 1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2  |   |
|                                     | 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приём и передачи мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2  |   |
|                                     | 3. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |   |
|                                     | 4. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2  |   |
|                                     | 5. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2  |   |
|                                     | 6. Групповые и командные действия игроков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |   |
| Тема 2.4. Гимнастика                | 7. Взаимодействие игроков. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  | 3 |
|                                     | Самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 |   |
|                                     | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |   |
|                                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |   |
|                                     | Упражнения на гимнастической стенке для развития основных мышечных групп. Упражнения на брусьях. Упражнения на матах. Техника выполнения упражнений на перекладине. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.                                                                                                                                            |    |   |
|                                     | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4  |   |
|                                     | 1. Упражнения на гимнастической стенке для развития основных мышечных групп. Упражнения на брусьях. Техника выполнения упражнений на перекладине.                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2  |   |
|                                     | 2. Упражнения на матах. Комплексы упражнений для акцентированного развития опреде-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2  |   |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |   |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|
|                                                                                       | лённых мышечных групп. Круговая тренировка.                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |     |
|                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                             | 8              |     |
| <b>Итого в 3 семестре</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>68</b>      |     |
| <b>4 семестр</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |     |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>88</b>      |     |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка                                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                | 1-2 |
|                                                                                       | Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.                                                                                                                                              |                |     |
|                                                                                       | Практические занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>       |     |
|                                                                                       | 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.                                                                                             | 2              |     |
|                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся.<br>1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.                                                                                                                                                                                                       | 2              |     |
| Тема 2.5. Лыжная подготовка                                                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                | 3   |
|                                                                                       | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши) |                |     |
|                                                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>12 (2)*</b> |     |
|                                                                                       | 1. Одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы.                                                                                                                                                                                                                                                       | 2              |     |
|                                                                                       | 2. Попеременные лыжные ходы.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2              |     |
|                                                                                       | 3. Полуконьковый и коньковый ход.                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2              |     |
|                                                                                       | 4. Передвижение по пересечённой местности.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2              |     |
|                                                                                       | 5. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.                                                                                                                                                                                                                           | 2              |     |
|                                                                                       | 6. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).                                                                                                                                                                                                                                                    | 2              |     |
|                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся.<br>Катание на лыжах в свободное время.                                                                                                                                                                                                                                      | 12             |     |
| Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол                                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |     |
|                                                                                       | Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком                                                                                                                                                                                                                         |                |     |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |   |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                                                | от пола, одной рукой от плеча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. |    | 3 |
|                                                                                | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14 |   |
|                                                                                | 1. Перемещения по площадке. Ведение мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2  |   |
|                                                                                | 2. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.                                                                                                                                                                                                            | 2  |   |
|                                                                                | 3. Броски мяча по кольцу с места, в движении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |   |
|                                                                                | 4. Тактика игры в нападении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |   |
|                                                                                | 5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |   |
|                                                                                | 6. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4  |   |
|                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 14 |   |
|                                                                                | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |   |
| Тема 2.2.<br>Лёгкая атлетика.                                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |   |
|                                                                                | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину и высоту.                                                                                                                                                                                             |    |   |
|                                                                                | Практические занятия по лёгкой атлетике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 16 |   |
|                                                                                | 1. Техника бега на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |   |
|                                                                                | 2. Техника бега на средние и длинные дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2  |   |
|                                                                                | 3. Кроссовая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4  |   |
|                                                                                | 4. Эстафетный бег                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |   |
|                                                                                | 5. Техника спортивной ходьбы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |   |
|                                                                                | 6. Прыжки в длину, прыжки в высоту, метание гранаты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4  |   |
|                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16 |   |
|                                                                                | Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                     |    |   |
| Итого в 4 семестре                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 88 |   |
| 3 курс                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |   |
| 5 семестр                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |   |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 56 |   |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |   |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    | 3 |
|                                       | Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|                                       | Практические занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |   |
|                                       | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.                                                                                                                                                                                                     |    |   |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся.<br>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2  |   |
| Тема 2.2.<br>Лёгкая атлетика.         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    | 3 |
|                                       | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину и высоту.                                                                                                                                                                                                                            |    |   |
|                                       | Практические занятия по лёгкой атлетике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10 |   |
|                                       | 1. Техника бега на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2  |   |
|                                       | 2. Техника бега на средние и длинные дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2  |   |
|                                       | 3. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2  |   |
|                                       | 4. Техника спортивной ходьбы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  |   |
| Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол   | 5. Прыжки в длину, прыжки в высоту, метание гранаты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  | 3 |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся<br>Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 |   |
|                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |
|                                       | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. |    |   |
|                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 |   |
|                                       | 1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2  |   |
|                                       | 2. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приём и передачи мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2  |   |
|                                       | 3. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2  |   |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
|                                                                                       | игроков. Тактика игры в защите, в нападении.<br>4. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча<br>5. Групповые и командные действия игроков.                                                                                                                                      | 2<br>2<br>2 |   |
|                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся.<br>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                           | 10          |   |
| Тема 2.4. Гимнастика                                                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                           |             | 3 |
|                                                                                       | Упражнения на гимнастической стенке для развития основных мышечных группы. Упражнения на брусьях. Упражнения на матах. Техника выполнения упражнений на перекладине. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка                |             |   |
|                                                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6           |   |
|                                                                                       | 1. Упражнения на гимнастической стенке для развития основных мышечных групп.<br>2. Упражнения на брусьях. Техника выполнения упражнений на перекладине.<br>3. Упражнения на матах. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. | 2<br>2<br>2 |   |
|                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                     | 6           |   |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |   |
| <b>Итого в 5 семестре</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>56</b>   |   |
| <b>6 семестр</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |   |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>68</b>   |   |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка                                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                           |             | 3 |
|                                                                                       | Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.                                                                                                                      |             |   |
|                                                                                       | Практические занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           |   |
|                                                                                       | 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.                                                                     | 2           |   |
|                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся.<br>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                        | 2           |   |
| Тема 2.5. Лыжная подготовка                                                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                           |             |   |
|                                                                                       | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные                                                                                                                                                                                                         |             |   |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                                                                                                                                                   | лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).                                                                                                                                                                                                                  |    | 3 |
|                                                                                                                                                                                   | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 14 |   |
|                                                                                                                                                                                   | 1. Одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2  |   |
|                                                                                                                                                                                   | 2. Попеременные лыжные ходы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2  |   |
|                                                                                                                                                                                   | 3. Полуконьковый и коньковый ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |   |
|                                                                                                                                                                                   | 4. Передвижение по пересечённой местности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  |   |
|                                                                                                                                                                                   | 5. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |   |
| Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол                                                                                                                                              | 6. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4  | 3 |
|                                                                                                                                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 14 |   |
|                                                                                                                                                                                   | Катание на лыжах в свободное время.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |   |
|                                                                                                                                                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |   |
|                                                                                                                                                                                   | Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. |    |   |
|                                                                                                                                                                                   | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 18 |   |
|                                                                                                                                                                                   | 1. Перемещения по площадке. Ведение мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |   |
|                                                                                                                                                                                   | 2. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |   |
|                                                                                                                                                                                   | 3. Броски мяча по кольцу с места, в движении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4  |   |
|                                                                                                                                                                                   | 4. Тактика игры в нападении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2  |   |
| Итого в 6 семестре                                                                                                                                                                | 5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4  |   |
|                                                                                                                                                                                   | 6. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4  |   |
|                                                                                                                                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 18 |   |
| Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
| Итого в 6 семестре                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 68 |   |
| 4 курс 8 семестр                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
| Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей /профессий) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4  |   |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | 3 |
|                                                                                        | Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.                                                                                                                                       |           |   |
|                                                                                        | Практические занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |   |
|                                                                                        | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Производственная гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |   |
|                                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся.<br>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |   |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>24</b> |   |
| Тема 2.5. Лыжная подготовка                                                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | 3 |
|                                                                                        | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).                                                                                                                                                     |           |   |
|                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12        |   |
|                                                                                        | 1. Одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |   |
|                                                                                        | 2. Попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |   |
|                                                                                        | 3. Передвижение по пересечённой местности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |   |
|                                                                                        | 4. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |   |
|                                                                                        | 5. Повороты, торможения, прохождение спусков. Прохождение дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |   |
| Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол                                                   | 6. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         | 3 |
|                                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся.<br>Катание на лыжах в свободное время.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12        |   |
| Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | 3 |
|                                                                                        | Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. |           |   |

|                           |                                                                                                                                                                   |            |  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                           | Практические занятия                                                                                                                                              | <b>14</b>  |  |
|                           | 1. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. | 2          |  |
|                           | 2. Броски мяча по кольцу с места, в движении.                                                                                                                     | 2          |  |
|                           | 3. Тактика игры в нападении.                                                                                                                                      | 2          |  |
|                           | 4. Тактика игры в защите.                                                                                                                                         | 2          |  |
|                           | 5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.                                                                                                             | 2          |  |
|                           | 6. Групповые и командные действия игроков.                                                                                                                        | 2          |  |
|                           | 7. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.                                                                                                     | 2          |  |
|                           | Самостоятельная работа обучающихся.<br>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.                                     | 14         |  |
| <b>Итого в 8 семестре</b> |                                                                                                                                                                   | <b>56</b>  |  |
| <b>Всего</b>              |                                                                                                                                                                   | <b>336</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)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:** лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### **Основная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

3. Решетников Н.В. Физическая культура . М. : Академия 2018 г.

### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

### **Печатные издания и информационные ресурсы**

1. Журнал « Среднее специальное образование»
2. ЭБС «IPRbooks»
3. ЭБС «ЮРАЙТ»
4. ЭБ УМЦ ЖДТ
5. ЭБС НТБ РГУПС

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, оценки ответов на контрольные вопросы, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                                                        | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов обучения</b>         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>уметь:</b><br>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.          | Оценка соответствия результатов заданным критерия при выполнении заданий |
| <b>знать:</b><br>– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br>– основы здорового образа жизни.             | Оценка соответствия результатов заданным критерия при выполнении заданий |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях      |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.                                                            | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях      |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.                                                     | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях      |