

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Елецкий техникум железнодорожного транспорта –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Ростовский государственный универ-
ситет путей сообщения»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно- транспортных, строительных,
дорожных машин и оборудования (по отраслям)

базовая подготовка среднего профессионального образования

2021 г.

Одобрено цикловой комиссией
общих гуманитарных и социаль-
но-экономических дисциплин

Председатель ЦК

 Н.А. Карасева

Протокол № 11 от «21» 06 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник УМО

 С.В. Иванова

«21» 06 2021 г.



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

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.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования на железнодорожном транспорте.

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.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения

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.

Рецензент: Шахов А.А.- к.п.н., доцент, директор института ФКС и БЖ ЕГУ им. И. А. Бунина



А. Шахов

Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа для учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования на железнодорожном транспорте.

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 «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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
2.1. Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	19
3.1. Материально-техническое обеспечение	19
3.2. Информационное обеспечение обучения	19
Литература	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

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 23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

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 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

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 7-м семестре	в.т.ч.в 8-м семестре
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336	68	72	52	56	40	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	34	36	26	28	20	24
В том числе:							
Лекции	2	2					
Практические занятия	166 (2)*	32	36	26	28	20	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168 (336)*	34	36 (2)*	29	28	20	24
Промежуточная аттестация в форме:		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	дифференцированный зачёт

Для заочной формы обучения проводится итоговая письменная контрольная работа (ИПКР)

()* объём часов по заочной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс			
3 семестр			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	4	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Написание рефератов по теме «ЗОЖ».	2	
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	64	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		1-2
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. 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. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	2	

Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		2
	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. ОФП. Техника бега на короткие, средние дистанции. Низкий старт. Бег по виражу. Финиширование. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Высокий старт. Кроссовая подготовка, эстафетный бег .Метания мяча, гранаты. ОФП. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину. ОФП. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину.		
	Практические занятия по лёгкой атлетике.	12	
	1. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. ОФП.	2	
	2. Техника бега на короткие, средние дистанции. Низкий старт. Бег по виражу. Финиширование.	2	
	3. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Высокий старт.	2	
	4. Кроссовая подготовка, эстафетный бег .Метания мяча, гранаты. ОФП.	2	
	5. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину. ОФП.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	6. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.		
	Содержание учебного материала		
	Стойка в волейболе. Расстановка игроков. Прием, передача мячаАтакующий удар.		
	Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая.		
	Приём и передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.		
	Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.		
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.		
	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Техника и тактика игры в волейбол.		
	Практические занятия	14	
	1. Стойка в волейболе. Расстановка игроков. Прием, передача мячаАтакующий удар.	2	
	2. Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая.	2	
	3. Приём и передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2	
	4. Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	2	
	5. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	
	6. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	7. Техника и тактика игры в волейбол	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	14	

	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала		3
	Страховка при выполнении упражнений. Акробатика. Выход силой на две, подъем переворотом на перекладине. Особенности использования гимнастики как средства физической подготовки. Акробатика. Круговая тренировка.		
	Практические занятия	4	
	1. Страховка при выполнении упражнений. Акробатика. Выход силой на две, подъем переворотом на перекладине.	2	
	2. Особенности использования гимнастики как средства физической подготовки. Акробатика. Круговая тренировка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	4	
Итого в 3 семестре		68	
4 семестр			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	72	1-2
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		
	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.	2	

	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		3
	Техника бесшажного, одношажного, двушажного классического хода. Попеременные лыжные ходы. Дистанция 5 км Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Тактика и техника прохождения дистанции до 5 км Прохождение дистанций до 5 км.		
	Практические занятия	12	
	1. Техника бесшажного, одношажного, двушажного классического хода.	2	
	2. Попеременные лыжные ходы. Дистанция 5 км	2	
	3. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2	
	4. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	5. Тактика и техника прохождения дистанции до 5 км	2	
	6. Прохождение дистанций до 5 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	1. Катание на лыжах в свободное время.	12	
	Содержание учебного материала		
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Техника и тактика игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия	12(2)*	
	1. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	
	2. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	
	3. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	4. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2	
	5. Техника и тактика игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	2	

	6. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	12	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Высокий старт. Гладкий бег на стадионе и бег по пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метания.		
	Практические занятия	10	
	1. Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	
	2. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Высокий старт.	2	
	3. Гладкий бег на стадионе и бег по пересечённой местности, 4. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы.	2	
	5. Прыжки в длину. Метания.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Инструктирование с методическими указаниями по выполнению практических занятий по легкой атлетике.	10	
Итого в 4 семестре		72	
3 курс			
5 семестр			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		52	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовки.		
	Практические занятия.	2	
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в па-	2	

	рах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		
	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. ОФП. Бег на средние и короткие дистанции. Высокий и низкий старты. ОФП. Прыжки в длину. Тактика бега на длинные дистанции. ОФП. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. ОФП. Техника метания гранаты. Бег на длинную дистанцию.		
	Практические занятия	10	
	1. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. ОФП.	2	
	2. Бег на средние и короткие дистанции. Высокий и низкий старты. ОФП.	2	
	3. Прыжки в длину. Тактика бега на длинные дистанции. ОФП.	2	
	4. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. ОФП.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	5. Техника метания гранаты. Бег на длинную дистанцию.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции	10	
	Содержание учебного материала Стойка волейболиста Расстановка игроков. Совершенствование подачи, приема и передачи мяча сверху, снизу. Перемещение по площадке. Совершенствование подачи мяча, блокировка атакующего удара. Двусторонняя игра. Совершенствование приема снизу, передачи сверху. Атакующий удар.учебная игра. Тактика игры в защите и нападении, Двусторонняя игра.		
	Практические занятия	8	
	1. Стойка волейболиста Расстановка игроков. Совершенствование подачи, приема и передачи мяча сверху, снизу.	2	
	2. Перемещение по площадке. Совершенствование подачи мяча, блокировка атакующего удара. Двусторонняя игра.	2	
	3. Совершенствование приема снизу, передачи сверху. Атакующий удар.учебная игра.	2	
	4. Тактика игры в защите и нападении, Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных заня-	8	

	тий.		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала		
	Особенности составления комплексов гимнастики в зависимости от решаемых задач. Страховка. Совершенствование акробатики. ОФП на перекладине. Силовые упражнения на брусьях Акробатика. Выходы на две, акробатика, круговая тренировка ОФП.		
	Практические занятия	6	
	1. Особенности составления комплексов гимнастики в зависимости от решаемых задач.	2	
	2. Страховка. Совершенствование акробатики. ОФП на перекладине.	2	
	3. Силовые упражнения на брусьях Акробатика.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	6	
Итого в 5 семестре		52	
6 семестр			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		56	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Техника классических ходов в лыжном спорте. Техника конькового хода. Прохождение дистанции по пересеченной местности. Прохождение спусков, подъемов, поворотов. Тактика прохождения дистанции до 5 км Прохождение дистанции до 5 км по пересеченной местности Прохождение дистанции до 5 км		
	Практические занятия	12	
	1. Техника классических ходов в лыжном спорте.	2	
	2. Техника конькового хода.	2	
	3. Прохождение дистанции по пересеченной местности.	2	
	4. Прохождение спусков, подъемов, поворотов. Тактика прохождения дистанции до 5 км	2	
	5. Прохождение дистанции до 5 км по пересеченной местности	2	
	6. Прохождение дистанции до 5 км	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Катание на лыжах в свободное время.	12	
Тема 2.3. Спортивные	Содержание учебного материала		

игры. Баскетбол	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Заслон. 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. Техника и тактика игры в баскетбол Техника и тактика игры в баскетбол		
	Практические занятия	16	
	1. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	
	2. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	
	3. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Заслон.	2	
	4. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2	
	5. Тактика игры в защите в баскетболе.	2	
	6. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	
	7. Техника и тактика игры в баскетбол	2	
	8. Техника и тактика игры в баскетбол	2	
Итого в 6 семестре	Самостоятельная работа обучающихся.	16	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
4 курс			
7 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 ре-	Содержание учебного материала		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие кон-		

результатов	клетное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практические занятия.	2	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	36	
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала Техника и тактика игры в волейбол. Расстановка, стойки. Учебная игра. Техника и тактика игры в волейбол. Силовая подача. Учебная игра. Тактика игры в защите. Учебная игра. Техника атакующего удара. Учебная игра. Техника и тактика игры в волейбол. Учебная игра.		
	Практические занятия	10	
	1. Техника и тактика игры в волейбол. Расстановка, стойки. Учебная игра.	2	
	2. Техника и тактика игры в волейбол. Силовая подача. Учебная игра.	2	
	3. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	
	4. Техника атакующего удара. Учебная игра.	2	
	5. Техника и тактика игры в волейбол. Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	10	

Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Ведение, передачи мяча Перемещения по площадке.Броски в корзину с места. Учебная игра. Техника и тактика игры в баскетбол. Два шага. Заслоны. Учебная игра. ОФП. Техника и тактика игры. Индивидуальные действия. Учебная игра. ОФП. Групповые действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия	8	
	1. Ведение, передачи мяча Перемещения по площадке.Броски в корзину с места. Учебная игра.	2	
	2. Техника и тактика игры в баскетбол. Два шага. Заслоны. Учебная игра. ОФП.	2	
	3. Техника и тактика игры. Индивидуальные действия. Учебная игра. ОФП.	2	
	4. Групповые действия игроков. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	8	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Итого в 7 семестре		40	
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		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практические занятия.	2	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	

	3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время. Подготовить презентацию по данной теме.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		44	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Совершенствование классических лыжных ходов. Совершенствование конькового хода. Прохождение подъемов и спусков. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. Техника и тактика прохождения дистанции до 5 км Техника и тактика прохождения дистанции до 5 км		
	Практические занятия	12	
	1. Совершенствование классических лыжных ходов.	2	
	2. Совершенствование конькового хода.	2	
	3. Прохождение подъемов и спусков.	2	
	4. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км.	2	
	5. Техника и тактика прохождения дистанции до 5 км	2	
	6. Техника и тактика прохождения дистанции до 5 км	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Катание на лыжах в свободное время.	12	
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Ведение мяча. Перемещения по площадке. Передачи мяча. Ловля мяча. Броски по кольцу с места и в движении. Техника и тактика игры. Действия команды в защите. Техника и тактика игры. Командные действия в нападении.		
	Практические занятия	10	
	1. Ведение мяча. Перемещения по площадке.	2	
	2. Передачи мяча. Ловля мяча.	2	
	3. Броски по кольцу с места и в движении.	2	
	4. Техника и тактика игры. Действия команды в защите.	2	

	5. Техника и тактика игры. Командные действия в нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	10	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Итого в 8 семестре		48	
Всего		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ 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

Литература

Основная:

1. 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: <http://biblio-online.ru/bcode/448769>

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/446683>

Дополнительная:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. -М.: Академия, 2018

Печатные издания и информационные ресурсы

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка соответствия результатов заданным критериям при выполнении заданий
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Оценка соответствия результатов заданным критериям 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