

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Ростовский государственный университет путей сообщения
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Владикавказский техникум железнодорожного транспорта - филиал РГУПС
(ВлТЖТ - филиал РГУПС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 06 Физическая культура


для специальности технического профиля

23.02.06. Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Базовая подготовка
Среднего профессионального образования
Заочная форма обучения

Владикавказ
2021

Рассмотрена
цикловой (методической) комиссией
«Общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин»
Протокол №1 от 31.08.2021г.

Председатель ЦМК
Кубалова З.Т. 

Утверждаю

Зам. директора по УР
Кодзаева Б.М.


«31» августа 2021 г.

Рабочая программа учебной **Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог», утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 388

Организация-разработчик: Владикавказский техникум железнодорожного транспорта - филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Ростовский государственный университет путей сообщений (далее ВлТЖТ - филиал РГУПС).

Разработчик: Руднев А.И.- преподаватель ВлТЖТ-филиала РГУПС

Рекомендована методическим советом ВлТЖТ-филиала РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1.	
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для подготовки специалистов среднего звена.

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

- дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

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

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

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 336 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 2 часов;

самостоятельная работа обучающегося - 334 часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимся общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК3.	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

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
практические занятия	-
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
Форма аттестации зачет	

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1 Лёгкая атлетика		62	
Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	1 Низкий старт, стартовый разбег, пробег по дистанции, финиш.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места.	5	
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	1 Высокий старт, пробег по дистанции, финиш.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	5	
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала		
	1 Разбег, толчок, полёт, приземление.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	5	
Тема 1.4. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала		
	1 Держание снаряда, разбег, финальное усилие, торможение после броска.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	5	

Тема 1.5 Развитие двигательных качеств.	Содержание учебного материала			
	1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.		11	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.		И	
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол.			18	
Тема 2.1 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала			
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.		1	
Тема 2.2 Техника игры в защите	Содержание учебного материала			
	1	Выбивание и вырывание мяча на месте и в движении, перехват мяча, держание игрока при попытках прохода с мячом.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.		1	
Тема 2.3 Тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Действия 2 нападающих против защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4, 5:5. на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита.	1	2

	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	1	
Тема 2.4. Интегральная подготовка	Содержание учебного материала		
	1	Учебные и тренировочные игры, эстафеты. Стритбол.	2
		Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	2
Тема 2.5 Развитие двигательных качеств.	Содержание учебного материала		
	1	1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки. броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег. переменный бег.	4
		Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	4
Раздел 3. Спортивные игры Волейбол			14
Тема 3.1 Техника игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника приема и передач мяча. Техника передвижений, остановок, стоек. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара, блокирование.	2
		Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лежа. Подтягивание из виса.	2

Тема 3.2 Тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Командные взаимодействия в защите: при приеме подачи и наподдающих ударов; в подстраховке сместившихся партнеров. Командные взаимодействия в нападении игроков первой линии: с первой передачи, со второй передачи	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса		1	
Тема 3.3. Интегральная подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Учебные и тренировочные игры, эстафеты.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса		2	
Тема 3.4. Развитие двигательных качеств.	Содержание учебного материала			
	1	1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибанис и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег. переменный бег.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса		4	

Раздел 4. Кроссовая подготовка.			26	
Тема 4.1 Техническая подготовка.	Содержание учебного материала			
	1	Преодоление горизонтальных препятствий. Взбегание на горки и сбегание. Преодоление крутых подъёмов. <u>Кросс</u>	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса. Кросс.		10	
Тема 4.2. Развитие двигательных качеств.	Содержание учебного материала			
	1	Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибанис и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег. бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.		3	
Раздел 5. Теория физической культуры.			8	
Тема 5.1. Введение.	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала.		1	

Тема 5.2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня профессионально важных психофизических качеств.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала.		1	
Тема 5.3 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и профессионального утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		I	
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала.		1	
Тема 5.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные		1	
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала.		1	
Всего			64	
Самостоятельных работ			64	
Максимальная			128	

3.3 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1 Лёгкая атлетика		46	
Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	1 Низкий старт, стартовый разбег, пробеганис по дистанции, финиш.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места.	4	
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	1 Высокий старт, пробеганис по дистанции, финиш.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	4	
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала		
	1 Разбег, толчок, полёт, приземление.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	4	
Тема 1.4. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала		
	1 Держание снаряда, разбег, финальное усилие, торможение после броска.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	4	

Тема 1.5 Развитие двигательных качеств.	Содержание учебного материала			
	1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибанис и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.		7	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.		7	
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол.			18	
Тема 2.1 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала			
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.		1	
Тема 2.2 Техника игры в защите	Содержание учебного материала			
	1	Выбивание и вырывание мяча на месте и в движении, перехват мяча, держание игрока при попытках прохода с мячом.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.		1	
Тема 2.3 Тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Действия 2 нападающих против защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4, 5:5. на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита.	1	2

	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	1	
Тема 2.4. Интегральная подготовка	Содержание учебного материала		
	1	Учебные и тренировочные игры, эстафеты, Стритбол.	3
		Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	3
Тема 2.5 Развитие двигательных качеств.	Содержание учебного материала		
	1	1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибанис и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег. переменный бег.	3
		Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	3
Раздел 3. Спортивные игры Волейбол		26	
Тема 3.1 Техника игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника приёма и передач мяча. Техника передвижений, остановок, стоек. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара, блокирование.	2
		Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	2

Тема 3.2 Тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Командные взаимодействия в защите: при приеме подачи и наподдающих ударов; в подстраховке сместившихся партнеров. Командные взаимодействия в нападении игроков первой линии: с первой передачи, со второй передачи	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса		1	
Тема 3.3. Интегральная подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Учебные и тренировочные игры, эстафеты.	5	3
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса		5	
Тема 3.4. Развитие двигательных качеств.	Содержание учебного материала			
	1	1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки. броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибанис и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег. переменный бег.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса		5	

Раздел 4. Кроссовая подготовка.			26	
Тема 4.1 Техническая подготовка.	Содержание учебного материала			
	1	Преодоление горизонтальных препятствий. Взбегание на горки и сбегание. Преодоление крутых подъёмов. <u>Кросс</u>	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса. Кросс.		6	
Тема 4.2. Развитие двигательных качеств.	Содержание учебного материала			
	1	Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибанис и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег. бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	7	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.		7	
Раздел 5. Теория физической культуры.			8	
Тема 5.1. Введение.	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валсологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала.		1	

Тема 5.2. Контроль уровня совершенствования профессионально важных качеств.	1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня профессионально важных психофизических качеств.	1	2
Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала.			1	
Тема 5.3. Основы методики занятий физическими упражнениями.		Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями разной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитие профилирующих двигательных качеств.	1	
Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала.			1	
Тема 5.4. Основы здорового образа жизни.		Здоровье человека, его ценность и значимость профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма и наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала.			1	
Всего			62	
Самостоятельных работ			62	
Максимальная			124	

3.4 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Спортивные игры Баскетбол.		40	
Тема 1.1 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала		
	1 Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	4	
Тема 1.2. Техника игры в защите	Содержание учебного материала		
	1 Выбивание и вырывание мяча на месте и в движение, перехват мяча, держание игрока при попытках прохода с мячом.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	4	

<p>Тема 1.3 Тактика игры</p>	Содержание учебного материала			
	1	<p>Действия 2 нападающих против 1 защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4, 5:5, на одну' корзину. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита.</p>	4	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.</p>		4	
<p>Тема 1.4. Интегральная подготовка</p>	Содержание учебного материала			
	1	<p>Учебные и тренировочные игры, эстафеты. Стритбол.</p>	4	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа.</p>		4	
<p>Тема 1.5. Развитие двигательных качеств.</p>	Содержание учебного материала			
	1	<p>1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из вися на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.</p>	4	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися</p>		4	

Раздел 2. Спортивные игры Волейбол			44	
Тема 2.1 Техника игры	Содержание учебного материала			
	1	Техника приёма и передач мяча. Техника передвижений, остановок, стоек. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара, блокирование.	5	3
		Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	5	
Тема 1.2 Тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Действия 2 нападающих против 1 защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита.	5	3
		Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание .	5	
Тема 1.3. Интегральная подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Учебные и тренировочные игры, эстафеты.	5	3
		Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	5	
Тема 13. Развитие двигательных качеств.	Содержание учебного материала			
	1	1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки. броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из вися на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	3	3
		Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание.	3	

Раздел 3. Теория физической культуры.			8	
Тема 3.1. Введение.	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валсологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала.		1	
Тема 3.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями разной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитие профилирующих двигательных качеств.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала.		1	
Тема 3.3 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала.		2	
Всего			42	
Самостоятельных работ			42	
Максимальная			84	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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; ракетки для игры в настольный теннис; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая перекладина, гимнастические маты, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер.
- компьютер

Основная:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование)— <https://biblio-online.ni/book/>
2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО М. : Издательство Юрайт, 2017— (Профессиональное образование)— <https://biblio-online.ru/book/>

Дополнительная:

1. Алхасов Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов: в 2 ч., Ч. 1-2М.: Издательство Директ-Медиа, 2015 год — (Профессиональное образование) — <https://biblio-online.iTi/book/>

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля оценки результатов обучения
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<p>Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Формы контроля обучения: - текущий контроль - домашние задания</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>	<p>Знания: - роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка, - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; Лёгкая атлетика.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p style="text-align: center;"><i>1</i></p>	<p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; Лёгкая атлетика. 1 Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники элементов спортивных игр(броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи).Оценка технике-</p>

		<p>тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p><u>Для оценки военно-прикладной физической подготовки</u> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям</p>
--	--	--

5.2 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.50	2.00	2.10
Бег 1000 м (мин. сек)	3.20	3.35	4.00	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-		-	10.30	11.00	11.30
Бег 3000 м (мин. сек)	13.00	14.00	15.00	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.40	4.20	4.00	3.45	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Тесты по ППФП						

5.3 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.55	2.05	2.15
Бег 1000 м (мин. сек)	3.20	3.25	3.30	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-		-	11.00	11.50	12.30
Бег 3000 м (мин. сек)	12.30	13.30	14.30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	20	18	15
700 г (м)	40	35	3-	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.50	4.30	4.10	3.40	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	35	30	25
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Тесты по ППФП						