

**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  
2022

Рассмотрена  
цикловой (методической) комиссией  
«Общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин»  
Протокол №1 от 31.08.2022г.

Председатель ЦМК  
Кубалова З.Т. 

Утверждаю

Зам. директора по УР  
Кодзаева Б.М.

  
«31» августа 2022 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**

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

### 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.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.		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.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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 вися.	1	
Тема 2.4. Интегральная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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 вися.	2
Тема 2.5 Развитие двигательных качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	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 вися.	4
Раздел 3. Спортивные игры Волейбол			<b>14</b>
Тема 3.1 Техника игры	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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 вися.	2

Тема 3.2 Тактика игры	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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 виса.</p>		4	
<p>Тема 1.4. Интегральная подготовка</p>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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 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.</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 виса</p>		4	

Раздел 2. Спортивные игры Волейбол			44	
Тема 2.1 Техника игры	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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><b>Умения:</b>                      - 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><b>Формы контроля обучения:</b> - 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><b>Знания:</b>                      - роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;                      - основы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b>                      - 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>1</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						