

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Петрозаводский филиал ПГУПС



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

 М.Г. Дмитриев

«10» июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Квалификация – **техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная


Петрозаводск

2022

Рассмотрено на заседании ЦК

ОКС
протокол № 4 от «25» 03 2022г.

Председатель



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1002 от 13.08.2014 г.

Разработчик программы:

Иванов Н.А., преподаватель Великолукского филиала ПГУПС

С изменениями от 21.11.2022 года, протокол заседания Педагогического совета Петрозаводского филиала ПГУПС от 21.11.2022г. №144

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство (базовая подготовка)

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

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

1.3. Цели и задачи 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.

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
другие виды учебных занятий	12
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, подготовка к сдаче комплекса ГТО, составление комплекса упражнений, изучение правил соревнований и т.п.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		
		Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
I семестр			
Раздел 1	Теоретические занятия	4	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Аудиторные занятия	2	3
	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	3
Раздел 2	Практические занятия	60	
Тема 2.1.1 Работоспособность, усталость, утомление	Учебно-методические занятия	2	3
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля: стандартов, индексов		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	3
Тема 2.2 Легкая	Учебно-тренировочные занятия	24	

атлетика	Бег на короткие, средние и длинные дистанции Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег 500 – 1000 метров. Бег на 2000 – 3000 метров Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	6	3
	Кроссовая подготовка Кроссовая подготовка по 2-3 км. Бег в подъем, по спуску, по ровной поверхности. Развитие общей выносливости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Занятия в кружках, секциях	12	3
Раздел 3	Спортивные игры	24	
Тема 3.1 Баскетбол	Учебно-тренировочные занятия	12	3
	Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Технические приемы игры: броски в кольцо с места и в движении, ведение мяча, передачи и их разновидности. Индивидуальная техника защиты. Упражнения на развитие координации движения, ловкости, скоростных качеств. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Совершенствование навыков ведения мяча. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на скорость, выполнение штрафных бросков. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Учебные игры по упрощенным правилам. Игра по правилам. Контрольные нормативы: ловля и передача мяча двумя руками от груди (юноши – 3м, девушки – 2м), штрафные броски, броски в движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучить правила игры в баскетбол. Упражнения по совершенствованию скоростных и	12	3

	силовых качеств. Челночный бег. Броски с места (штрафные броски), броски в движении. Передача двумя руками от груди в парах на расстоянии 3м (юноши) и 2 м (девушки). Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защите. Занятия в кружках, секциях		
Раздел 4	Гимнастика	8	
Тема 4.1 Строевые упражнения	Учебно-тренировочные занятия	2	3
	Строевые приемы и упражнения. Перестроения на месте в движении. Повороты на месте и в движении. Передвижения различными способами шагом и бегом.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в кружках, секциях. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Подача команд на строевых упражнениях и приемах.	2	3
Тема 4.2 Акробатические упражнения и опорный прыжок	Учебно-тренировочные занятия	2	3
	Техника выполнения гимнастических упражнений, акробатические упражнения: кувырки, стойки, колеса, равновесия. Перекладина высокая: подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки. Прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь» через козла. Упражнения на развитие гибкости, силы. Разработка упражнений утренней, производственной гимнастики. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (девушки), отжимание на параллельных брусьях (юноши). Итоговое занятие (дифференцированный зачет)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в кружках, секциях. Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением, упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. составить комплекс ОРУ.	2	3
II семестр			
Раздел 1	Теоретическая подготовка	4	
Тема 1.2 Оздоровительные системы	Содержание учебного материала	2	2
	Оздоровительно-рекреационная физическая культура (активный отдых, охота, рыбалка и т.д.);		

физического воспитания	Оздоровительно-реабилитационная (профессиональное лечение заболеваний, ЛФК) Спортивно-реабилитационная физическая культура (лечение травм, перетренированности) Гигиеническая физическая культура (утренняя гимнастика, закаливание, прогулки)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	3
Раздел 2	Практические занятия	72	
Тема 2.1.2 Комплексы гимнастики	Учебно-методические занятия	2	3
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	3
Тема 2.2 Легкая атлетика	Учебно-тренировочные занятия	24	
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег 500 – 1000 метров. Бег на 2000 – 3000 метров Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	4	3
	Метание гранаты Метание гранаты с места, на три шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.	4	3
	Кроссовая подготовка Кроссовая подготовка по 2-3 км. Бег в подъем, по спуску, по ровной поверхности. Развитие общей выносливости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м,	12	3

	50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Соревновательная деятельность. Занятия в кружках, секциях		
Раздел 3	Спортивные игры	44	
Тема 3.2 Волейбол	Практические занятия	10	3
	Техника безопасности игры. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя. Совершенствование технических приемов при игре в волейбол по упрощенным правилам. Тактика игры в нападении и защиты, индивидуальные действия игроков. Блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов и тактических приемов игры. Занятия в кружках, секциях	10	3
Тема 3.3 Настольный теннис	Практические занятия	6	2
	Настольный теннис: приемы и передачи с левой и правой сторон, подачи с левой и правой сторон «накатом» и «подрезкой», нападающие удары, игра по упрощенным правилам. Правила соревнований по настольному теннису. Развитие ловкости, быстроты.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису, правила соревнований по настольному теннису. Занятия в кружках, секциях	6	3
Тема 3.4 Мини-футбол	Практические занятия	6	2
	Техника игры в мини-футбол: удары по неподвижному мячу, остановки мяча стопой, бедром и грудью. Удары по катящемуся мячу, передачи мяча. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам мини-футбола. Правила соревнований.		

	Упражнения на развитие выносливости, силы и ловкости. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила соревнований по мини-футболу. Техника игры в мини-футбол. Тактика игры. Развитие выносливости, силы и ловкости. Игра по правилам и по упрощенным правилам. Занятия в кружках, секциях.	6	3
III семестр			
Раздел 1	Теоретические занятия	4	
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Аудиторное занятие Содержание учебного материала	2	3
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	3
Раздел 2	Практические занятия	60	
Тема 2.1.3 Качества специалиста	Учебно-методические занятия	2	3
	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	3
Тема 2.2 Легкая	Учебно-тренировочные занятия	24	

атлетика	Бег на короткие, средние и длинные дистанции Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег 500 – 1000 метров. Бег на 2000 – 3000 метров Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	6	3
	Кроссовая подготовка Кроссовая подготовка по 2-3 км. Бег в подъем, по спуску, по ровной поверхности. Развитие общей выносливости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Занятия в кружках, секциях	12	3
Раздел 3	Спортивные игры	20	
Тема 3.1 Баскетбол	Практические занятия	14	3
	Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Технические приемы игры: броски в кольцо с места и в движении, ведение мяча, передачи и их разновидности. Индивидуальная техника защиты. Упражнения на развитие координации движения, ловкости, скоростных качеств. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Совершенствование навыков ведения мяча. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на скорость, выполнение штрафных бросков. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Учебные игры по упрощенным правилам. Игра по правилам. Контрольные нормативы: ловля и передача мяча двумя руками от груди (юноши – 3м, девушки – 2м), штрафные броски, броски в движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучить правила игры в баскетбол. Упражнения по совершенствованию скоростных и	10	3

	<p>силовых качеств. Челночный бег. Броски с места (штрафные броски), броски в движении. Передача двумя руками от груди в парах на расстоянии 3м (юноши) и 2 м (девушки). Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защите.</p> <p>Занятия в кружках, секциях</p>		
Раздел 4	Гимнастика	4	
Тема 4.3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия	4	3
	<p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажерах. Техника безопасности на занятиях.</p> <p><u>Итоговое занятие (дифференцированный зачет)</u></p>		
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Занятия в секциях.</p>	4	3
Раздел 6	Лыжная подготовка	4	
Тема 6.1 Лыжная подготовка	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Одновременные хода; работа ног, работа рук. Спуск с горы внизкой, средней и высокой стойках. Прохождение лыжной дистанции от 1 до 5 км</p> <p>Занятия в кружках, секциях</p>	4	2
IV семестр			
Раздел 1	Теоретическая подготовка	4	
Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала.	2	3
	<p>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.</p>		

	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	3
Раздел 2	Практические занятия	20	
Тема 2.1.4 Тесты состояния здоровья и общефизической подготовки	Учебно-методические занятия	4	
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	3
Тема 2.2 Легкая атлетика	Практические занятия	12	
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег 500 – 1000 метров. Бег на 2000 – 3000 метров Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	4	3
	Кроссовая подготовка Кроссовая подготовка по 2-3 км. Бег в подъем, по спуску, по ровной поверхности. Развитие общей выносливости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Занятия в кружках, секциях	6	3
Раздел 3	Спортивные игры	24	
Тема 3.2 Волейбол	Практические занятия	8	3

	Техника безопасности игры. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя. Совершенствование технических приемов при игре в волейбол по упрощенным правилам. Тактика игры в нападении и защиты, индивидуальные действия игроков. Блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов и тактических приемов игры. Занятия в кружках, секциях	8	3
Тема 3.4 Мини-футбол	Практические занятия	4	3
	Техника игры в мини-футбол: удары по неподвижному мячу, остановки мяча стопой, бедром и грудью. Удары по катящемуся мячу, передачи мяча. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам мини-футбола. Правила соревнований. Упражнения на развитие выносливости, силы и ловкости. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила соревнований по мини-футболу. Техника игры в мини-футбол. Тактика игры. Развитие выносливости, силы и ловкости. Игра по правилам и по упрощенным правилам. Занятия в кружках, секциях	4	3
V семестр			
Раздел 1	Теоретические занятия	4	
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической	Аудиторное занятие. Содержание учебного материала	2	2
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся в учреждениях СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной		

культуры в регулировании работоспособности	релаксации.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	3
Раздел 2	Практические занятия	32	
Тема 2.1.5 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	Учебно-методическое занятия. Содержание материала.	2	3
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	3
Раздел 3	Спортивные игры	28	
Тема 3.1 Баскетбол	Учебно-тренировочные занятия	14	3
	Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Технические приемы игры: броски в кольцо с места и в движении, ведение мяча, передачи и их разновидности. Индивидуальная техника защиты. Упражнения на развитие координации движения, ловкости, скоростных качеств. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Совершенствование навыков ведения мяча. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на скорость, выполнение штрафных бросков. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Учебные игры по упрощенным правилам. Игра по правилам. Контрольные нормативы: ловля и передача мяча двумя руками от груди (юноши – 3м, девушки – 2м), штрафные броски, броски в движении. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)		
	Самостоятельная работа обучающихся:	14	3

	Изучить правила игры в баскетбол. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Челночный бег. Броски с места (штрафные броски), броски в движении. Передача двумя руками от груди в парах на расстоянии 3м (юноши) и 2 м (девушки). Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защите. Занятия в кружках, секциях		
VI семестр			
Раздел 1	Теоретическая подготовка	4	
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	2	2
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	3
Раздел 2	Практические занятия		
Тема 2.1.6 Активный отдых в ходе профессиональной деятельности	Учебно-методические занятия	4	
	Содержание материала	2	3
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	3
Раздел 3	Спортивные игры	40	
Тема 3.2 Волейбол	Практические занятия	14	3
	Техника безопасности игры. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя. Совершенствование технических приемов при игре в волейбол по упрощенным правилам. Тактика игры в		

	нападении и защиты, индивидуальные действия игроков. Блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов и тактических приемов игры. Занятия в кружках, секциях	14	3
Тема 3.4 Мини-футбол	Практические занятия	6	3
	Техника игры в мини-футбол: удары по неподвижному мячу, остановки мяча стопой, бедром и грудью. Удары по катящемуся мячу, передачи мяча. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам мини-футбола. Правила соревнований. Упражнения на развитие выносливости, силы и ловкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила соревнований по мини-футболу. Техника игры в мини-футбол. Тактика игры. Развитие выносливости, силы и ловкости. Игра по правилам и по упрощенным правилам. Занятия в кружках, секциях	6	3
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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный комплекс: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; место для стрельбы; актовый зал, библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

Оборудование спортивного зала: Специализированная учебная мебель: рабочее место преподавателя – 3 шт., рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером – 1 шт. Технические средства обучения: телевизор – 1 шт., видеоплеер – 1 шт. Учебно - наглядные пособия: стенды тематические – 8 шт. Оборудование: мяч волейбольный - 15 шт., мяч баскетбольный – 20 шт., стол теннисный - 5 шт., стойки волейбольные - 2 шт., сетка волейбольная-1 шт., щиты и кольца баскетбольные - 4 шт., гимнастические скамейки -7 шт., шведские стенки – 14 шт., тумбы тренировочные - 3 шт., медицинбол - 19 шт., конус тренировочный – 10 шт., барьер универсальный - 12 шт., перекладина гимнастическая – 1 шт.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговые дорожки, место для прыжков, место для метания гранаты, переносные элементы полосы препятствий, поле футбольное, ворота футбольные – 2 шт.

Оборудование стрелкового тира: ноутбук, макет автомата АКМ с электронным излучателем, электронная мишень, программное обеспечение.

Оборудование тренажерного зала: специализированная учебная мебель: рабочее место преподавателя - 1 шт. Учебно - наглядные пособия: стенды тематические – 3 шт. Оборудование: гимнастические скамейки – 3 шт., шкафы (стеллажи) - 14 шт., доска для пресса – 1 шт., тренажер для жима ногами – 1 шт., гиперэкстензия горизонтальная – 1 шт., гриф усиленный – 2 шт., гриф с гладкой втулкой – 5 шт., скамья с переменным углом – 1 шт., скамья стойка для жима штанги лежа – 2 шт., скамья стойка для жима штанги лежа под углом – 1 шт., стойка с двумя позициями для штанг – 1 шт., тренажер вертикальная тяга – 1 шт., тренажер горизонтальная тяга – 1 шт., тренажер «Грудь-машина Баттерфляй» - 1 шт., тренажер «Сгибание-разгибание ног» - 1 шт., подставки под блины – 2 шт., набор гантелей (неразборных) - 20 шт., подставка под гантели – 1 шт., тренажер «Голень сидя» - 1 шт., скамья Скотта – 1 шт., тренажер «Пресс, перекладина, брусья» - 1 шт., шведская стенка – 4 шт., перекладина – 1 шт., брусья – 1 шт., стол для армспорта – 1 шт., скамья для пресса с переменным углом – 1 шт., блины – 30 шт., замки – 10 шт., гири – 8шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/439006>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительная учебная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/429447>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

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

В целях реализации компетентного подхода рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих и профессиональных компетенций:

Темы: Занятия учебно-методической направленности с № 2.1.2 по 2.1.6. в форме практических занятий, с демонстрацией форм и методов применения на практике изучаемых тем.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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	- <i>устный опрос;</i> - <i>письменная работа;</i> - <i>тесты;</i> - <i>самостоятельная работ</i> - <i>дифференцированный зачет;</i>
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	- <i>устный опрос;</i> - <i>письменная работа;</i> - <i>тесты;</i> - <i>самостоятельная работ</i> - <i>дифференцированный зачет;</i>