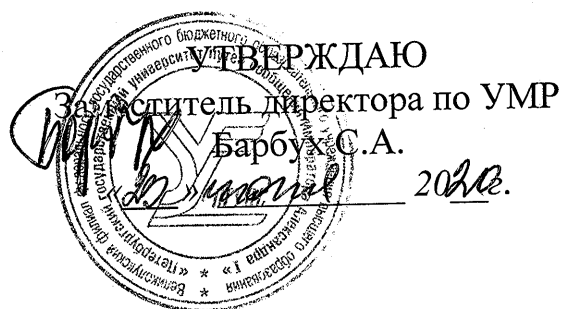


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО  
ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Великолукский филиал ПГУПС



**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

г. Великие Луки  
2020 год

Рассмотрено на заседании ЦК

\_\_\_\_\_  
протокол № 10 от «23» июня 2020 г.

Председатель З.А. Бурагунова З.А.

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

**Рецензенты:**

Игнатенков В.И. \_\_\_\_\_ преподаватель Великолукского филиала ПГУПС (внутренний рецензент)

Степанов А.Л. \_\_\_\_\_ руководитель физ. воспитания Великолукского

филиала Псков ГУ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- |           |  |                |
|-----------|--|----------------|
| <b>1.</b> | <b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>СТР. 1</b>  |
| <b>2.</b> | <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                             | <b>СТР. 4</b>  |
| <b>3.</b> | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ<br/>ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>СТР. 18</b> |
| <b>4.</b> | <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ<br/>ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>СТР. 19</b> |

# **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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

## **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. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Очная форма обучения	
		Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>I семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p><b>Аудиторные занятия</b></p> <p>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 профессии. 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.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Повторение изученного материала.</p> <p>Работа с учебной литературой</p>	2	3
<b>Раздел 2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>60</b>	
Тема 2.1.1 Работоспособность, усталость, утомление	<p><b>Учебно-методические занятия</b></p> <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Использование методов самоконтроля: стандартов, индексов</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Повторение изученного материала.</p> <p>Работа с учебной литературой</p>	2	3
Тема 2.2 Легкая	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>24</b>	

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

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лекции	12
лабораторные занятия	
практические занятия	156
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
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.	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (1-6 семестры)</b>	

атлетика	<p><b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b> Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бега 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.</p>	6	3
	<p><b>Кроссовая подготовка</b> Кроссовая подготовка по 2-3 км. Бег в подъем, по ровной поверхности. Развитие общей выносливости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.</p>	6	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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</p>	12	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	12	3
	<p>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. Жестикауляция 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.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучить правила игры в баскетбол. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Челночный бег. Броски с места (штрафные броски), броски в</p>	12	

	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		
<b>Раздел 4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 4.1 Строевые упражнения</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b> Строевые приемы и упражнения. Перестроения на месте в движении. Повороты на месте и в движении. Передвижения различными способами шагом и бегом. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в кружках, секциях. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Подача команд на строевых упражнениях и приемах.	2	3
<b>Тема 4.2</b> <b>Акробатические упражнения и опорный прыжок</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b> 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). <b>Итоговое занятие (дифференцированный зачет)</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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
<b>II семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.2</b> <b>Оздоровительные системы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Оздоровительно-рекреационная физическая культура (активный отдых, охота, рыбалка и т.д.); Оздоровительно-реабилитационная (профессиональное лечение заболеваний, ЛФК) Спортивно-реабилитационная физическая культура (лечение травм,	2	2



	перетренированности) Гигиеническая физическая культура (утренняя гимнастика, закаливание, прогулки)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>72</b>	
<b>Раздел 2</b>	<b>Учебно-методические занятия</b>	2	3
<b>Тема 2.1.2</b> <b>Комплексы</b> <b>гимнастики</b>	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
<b>Тема 2.2</b> Легкая атлетика	<b>Учебно-тренировочные занятия</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b> Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бега 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. <b>Метание гранаты</b> Метание гранаты с места, на три шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.	<b>24</b> 4	3
	<b>Кроссовая подготовка</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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. Упражнение	4	
		12	

	метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Соревновательная деятельность. Занятия в кружках, секциях		
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>44</b>	
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b> 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.	<b>10</b>	<b>3</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>10</b>	
<b>Тема 3.3 Настольный теннис</b>	<b>Практические занятия</b> 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. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису, правила соревнований по настольному теннису. Занятия в кружках, секциях	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.4 Мини-футбол</b>	<b>Практические занятия</b> 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.	<b>6</b>	<b>2</b>

<b>Итоговое занятие (дифференцированный зачет)</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	
<b>III семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Аудиторное занятие Содержание учебного материала</b> 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.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>60</b>	
<b>Тема 2.1.3 Качества специалиста</b>	<b>Учебно-методические занятия</b> Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиональной программы и профессиональной программы. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	3
<b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>24</b>	

	<p><b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b> Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бега 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.</p> <p><b>Кроссовая подготовка</b> Кроссовая подготовка по 2-3 км. Бег в подъем, по ровной поверхности. Развитие общей выносливости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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</p>	6	3
<p><b>Раздел 3</b> <b>Тема 3.1 Баскетбол</b></p>	<p><b>Спортивные игры</b> <b>Практические занятия</b> 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 передач мяча на скорость, выполнение штрафных бросков. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикация 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.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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</p>	20 14	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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</p>	10	

	(девушки). Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защите. Занятия в кружках, секциях		
<b>Раздел 4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 4.3</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Атлетическая гимнастика</b>	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажерах. Техника безопасности на занятиях. Итоговое занятие (дифференцированный зачет) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Занятия в секциях.	<b>4</b>	
<b>Раздел 6</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 6.1</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Одновременные ходы; работа ног, работа рук. Спуск с горы в низкой, средней и высокой стойках. Прохождение лыжной дистанции от 1 до 5 км Занятия в кружках, секциях		
<b>IV семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.4</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	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. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	<b>2</b>	
<b>Раздел 2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>4</b>	

<p><b>Тема 2.1.4 Тесты состояния здоровья и общефизической подготовки</b></p>	<p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>	2	3
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой</p>		2	
<p><b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	12	
<p><b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b></p>	<p>Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бега 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.</p>	4	3
<p><b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p>Кроссовая подготовка по 2-3 км. Бег в подъем, по ровной поверхности. Развитие общей выносливости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.</p>	2	3
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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</p>		6	
<p><b>Раздел 3</b></p>	<p><b>Спортивные игры</b></p>	24	
<p><b>Тема 3.2 Волейбол</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> 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 защите, индивидуальные действия игроков. Блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача</p>	8	3

	<p>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.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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</p>	8	
Тема 3.4 Мини-футбол	<p><b>Практические занятия</b> 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. <b>Итоговое занятие (дифференцированный зачет)</b></p>	4	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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</p>	4	
	<b>V семестр</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.5 Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Аудиторное занятие. Содержание учебного материала</b>	2	
	<p>Психологическая 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 релаксации. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой</p>	2	

<b>Раздел 2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>32</b>
Тема 2.1.5	Учебно-методическое занятие. Содержание материала.	2
Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	3
программа	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2
двигательной активности с учетом	Повторение изученного материала.	
профессиональной направленности	Работа с учебной литературой	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>28</b>
Тема 3.1	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	14
Баскетбол	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.	3
<b>Итоговое занятие (дифференцированный зачет)</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	14
	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	
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>
	<b>VI семестр</b>	



<b>Тема 1.6</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой		
<b>Раздел 2</b> <b>Тема 2.1.6</b> <b>Активный отдых в ходе профессиональной деятельности</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Учебно-методические занятия</b>	4	
	<b>Содержание материала</b>	2	3
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
<b>Раздел 3</b> <b>Тема 3.2 Волейбол</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
	<b>Спортивные игры</b>	40	
	<b>Практические занятия</b>	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 мяча в указанную зону, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в командной игре, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	14	

	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		
<b>Тема 3.4 Мини-футбол</b>	<b>Практические занятия</b> 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.	6	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>336</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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: баскетбольное оборудование; волейбольное оборудование; мини-футбольное оборудование; электронное табло для игровых видов спорта; конь или козёл для опорных прыжков; гимнастические мостики, гимнастические маты, гимнастические перекладины; тренажеры; навесные брусья; шведская стенка; оборудование для настольного тенниса; универсальная судейская вышка; тренировочные баскетбольные щиты; мобильные стойки баскетбольные; скамейки и стойки атлетические; горки и стойки для грифов и дисков атлетических; скамейки гимнастические.

Спортивный инвентарь и мерный инструмент: секундомеры; рулетки и линейки; измерители высоты натяжения волейбольной сетки; пневматические винтовки; пулеулавляватели для пневматической стрельбы; пули пневматические; тренировочные и матчевые мячи по культивируемым видам спорта; судейские свистки; табло настольное перекидное; гранаты для метания весом 500 и 700 гр.; эстафетные палочки; скакалки гимнастические; гимнастические обручи, набивные мячи; гири атлетические различного веса; весы электронные; насосы для накачивания мячей; разметка для сектора метания гранат; разноцветные флажки.

Спортивная форма: парадные спортивные костюмы; игровая спортивная форма для мужских и женских команд, по культивируемым игровым видам спорта; комплекты разноцветных манишек; легкоатлетическая форма; шиповки легкоатлетические; стартовые нагрудные номера.

Судейская документация: правила соревнований, судейские протоколы по культивируемым видам спорта; судейские карточки; спортивные мишени для пневматической стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр; компьютер с лицензионным программным обеспечением, подключенный к Интернет; множительная оргтехника; видеоплеер; телевизор.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Основные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015 г., 304 с.
2. В.И. Лях, «Физическая культура 10-11 классы», учебник для общеобразовательных организаций. М., «Просвещение», 2015 г., 255 с.

Дополнительные источники.

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
3. Гришина Ю.И., Общая физическая подготовка. Учебное пособие - Ростов на Дону, изд. «Феникс», 2014 г.

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

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

В целях реализации компетентностного 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 ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> практические занятия.</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> Д/зачет.</p>