

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Елецкий техникум железнодорожного транспорта –  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учре-  
ждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей  
сообщения»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:  
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

базовая подготовка среднего профессионального образования

2024 г.

**ОДОБРЕНО**

цикловой комиссией  
общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин

Председатель ЦК

 Н.А. Карасева

Протокол № 11 от «14» 06 2024.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Зам. директора по УР  
Н.П. Кисель  
«31»  2024 г.



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Приказ Минобрнауки России от 10.01.2018 № 2

**Разработчики:**

О.А. Багирова- преподаватель

Е.М. Климова -преподаватель

**Рецензенты:**

Руководитель физического воспитания ЕКЭП и ОТ Ларина И. А.

Зам. директора по учебной работе Н.П. Кисель

## Рецензия

### на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений и с учетом примерной программы по дисциплине «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Цель программы - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована в учебном процессе.

Руководитель физического воспитания ЕКЭП и ОТ



Ларина И. А.

## Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в образовательных организациях среднего профессионального образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

Освоение рабочей программы направлено на привитие здорового образа жизни и дает возможность повторить и углубить знания и умения и навыки в различных видах спортивных игр. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

Цель программы - формирование физической культуры личности наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована в учебном процессе.

Заместитель директора по учебной работе Н.П. Кисель



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	7
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: ..	7
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: .....	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	9
2.1. Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений	9
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	23
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	23
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК 3.5	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-	– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; – Средства профилактики перенапряжения – Способы реализации собственного физического развития

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах дея-	ЛР 7

тельности.	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии	<b>ЛР 15</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации – Липецкой области</b>	
Осознающий себя членом общества на региональном и локальном уровнях, имеющим представление о регионе как субъекте Российской Федерации, роли региона в жизни страны	<b>ЛР 18</b>
Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях	<b>ЛР 24</b>
Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, региональных, общественных, государственных, общенациональных проблем	<b>ЛР 25</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	<b>ЛР 26</b>
Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения	<b>ЛР 30</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	<b>ЛР 31</b>
Демонстрирующий навыки позитивной социально-культурной деятельности по развитию молодежного самоуправления, качества гармонично развитой личности, профессиональные и творческие достижения	<b>ЛР 33</b>
Умеющий анализировать рабочую ситуацию, осуществляющий текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, несущий ответственность за результаты своей работы	<b>ЛР 35</b>



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

### 2.1. Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Вид учебной работы	Объем часов						
	Всего	в т.ч. в 3-м семестре	в т.ч. в 4-м семестре	в.т. ч. в 5-м семестре	в.т.ч.в 6-м семестре	в.т.ч.в 7-м семестре	в.т.ч.в 8-м семестре
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>212</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>36</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>182</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>46</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
В том числе:							
Лекции	12	2	2	2	2	2	2
Практические занятия	170	30	38	32	44	10	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>30</b>					<b>12</b>	<b>18</b>
Промежуточная аттестация в форме:			зачет		зачет		Дифференцированный зачёт



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>2 КУРС 3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретическая часть. Легкая атлетика. Техника безопасности по легкой атлетике</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8. ПК3.5
	1. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.		
	Практическое занятие. Контрольный тест 100м.	2	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.		
	Практическое занятие Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.		
Практическое занятие Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.			

	Практическое занятие . Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.		
<b>Тема 1.3 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники стартового разбега. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	2	
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.		
Практическое занятие Контрольный тест 800м.			
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.			
<b>Тема 2.2 Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя рука-	2		

	ми снизу.		
<b>Тема 2.3 Поддачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника подач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
<b>Тема 2.4 Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Техника блокирования.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники видов блокирования	2	
<b>Тема 2.5 Тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действий в нападении.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
<b>Тема 2.6 Тактика защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действий в защите.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
<b>Всего в 3 семестре</b>		<b>32</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретическая часть. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 3 Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8 ПК3.5
	1.Техника перемещений, стоек баскетболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	4	
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.	2	

<b>Тема 3.2 Введение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	
<b>Тема 3.3. Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бросков по кольцу		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
<b>3.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	2	
<b>Тема 4.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	

упражнений.			
<b>Раздел 5. Футбол</b>		<b>10</b>	
<b>5.1 Техника перемещений. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1 Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Практическое занятие Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
<b>5.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
<b>5.3 Удары по мячу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ударов по мячу.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
<b>5.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	2	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
<b>Всего в 4 семестре</b>		<b>40</b>	
<b>3 КУРС 5 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Техника безопасности по легкой атлетике</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8. ПК3.5
	1. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование		

	техники финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	2	
	Практическое занятие. Контрольный тест 100м.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.		
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.		
	Практическое занятие Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.		
	Практическое занятие Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.		
Практическое занятие. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.			
<b>Тема 1.3 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники стартового разбега. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	2	
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.		

	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.		
	Практическое занятие Контрольный тест 800м.		
	Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.		
<b>Тема 2.2 Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
<b>Тема 2.3 Подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника подач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
<b>Тема 2.4 Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Техника блокирования.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники видов блокирования	2	
<b>Тема 2.5 Тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действия в нападении.		



	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
<b>Тема 2.6 Тактика защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действия в защите.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
<b>Всего в 5 семестре</b>		<b>34</b>	
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 3 Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.	2	
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	4	
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.	2	
<b>Тема 3.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	
<b>Тема 3.3. Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бросков по кольцу		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
<b>3.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие Совершенствование простых тактических комбинаций в парах,	4	

	тройках.		
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
Практическое занятие Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	2		
<b>Тема 4.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
Практическое занятие Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4		
<b>Раздел 5. Футбол</b>		<b>14</b>	
<b>5.1 Техника перемещений. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1 Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
Практическое занятие Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2		
<b>5.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
Практическое занятие Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4		
<b>5.3 Удары по мячу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ударов по мячу.		

	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие. Контрольные тесты. (Штрафной удар).4	2	
<b>5.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
<b>Всего в 6 семестре</b>		<b>46</b>	
<b>4 КУРС 7 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Техника безопасности по легкой атлетике.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8. ПК3.5
	1. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.		
	Практическое занятие. Контрольный тест 100м.		
Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.			
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.		
Практическое занятие Техника бега по дистанции 3000м.			

	Практическое занятие. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.		
	Практическое занятие Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.		
	Практическое занятие. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м.		
	Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие . Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.		
<b>Тема 2.2 Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.		
<b>Тема 2.3 Подачи мяча. Тактика защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника подач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.		
<b>Всего в 7 семестре</b>		<b>24</b>	
<b>8 семестр</b>			

<b>Раздел 3 Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.	2	
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. Правила игры. Учебная игра.	2	
<b>Тема 3.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
<b>Тема 3.3. Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бросков по кольцу		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).		
<b>3.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Отработка приемов и передач мяча. Совершенствование бросков по кольцу.		
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками		

	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.		
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.		
<b>Тема</b> <b>4.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц. Составить комплекс упражнений для развитие статистической гибкости.		
<b>Раздел 5. Футбол</b>		<b>10</b>	
<b>5.1 Техника перемещений. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ПК3.5
	1 Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
<b>5.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	
<b>5.3 Удары по мячу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ударов по мячу.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	1	
	Практическое занятие. Контрольные тесты. (Штрафной удар).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Ведение, удары, прием и передачи мяча. Комплекс беговых и прыжковых упражнений.		
<b>Всего в 8 семестре</b>		<b>36</b>	
<b>Всего:</b>		<b>212</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально прикладной физической подготовке.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 17.05.2024)
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 17.05.2024).
3. Решетников Н.В. Физическая культура . М. : Академия 2018 г.

##### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 17.05.2024)
2. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841> (дата обращения: 17.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### **Печатные издания и информационные ресурсы**

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



5. ЭБС НТБ РГУПС

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, оценки ответов на контрольные вопросы, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p>умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительного-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительного-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>знания: при выполнении строительного-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>