

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности:**

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

базовая подготовка среднего профессионального образования

2023 г.

Одобрено цикловой комиссией  
общих гуманитарных и  
социально-экономических  
дисциплин  
Председатель ЦК

Н.А. Карасева  
Протокол № 11 от «15»  
июня 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по УР

Н.П. Кисель

«20 июня» 2023 г.



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

**Разработчики:** О.А. Багирова- преподаватель  
Е.М. Климова -преподаватель

**Рецензенты:**

В.Г. Ширяев – преподаватель по физической культуре и ОБЖ ЧОУ «Школы «Развитие»

Зам. директора по учебной работе- Н.П. Кисель

## Рецензия

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа составлена в соответствии с примерной программой учебной дисциплины 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 для обучения студентов техникума.

Преподаватель по физической культуре и ОБЖ ЧОУ «Школы «Развитие»  
Ширяев В.Г.



М 2-4к

## Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях 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.Н. Кисель



## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	5
1.1. Область применения рабочей программы .....	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: .....	5
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины: .....	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	8
2.1. Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство .....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	19
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	19
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	19
<b>Литература</b> .....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа «Физической культуры» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО.

Направлена на формирование общих компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

## Личностные результаты реализации программы воспитания

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
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.	<b>ЛР 3</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
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 областью</b>	
Осознающий себя членом общества на региональном и локальном уровнях, имеющим представление о Липецкой области 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	ЛР 30
<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	ЛР 31
Демонстрирующий навыки позитивной социально-культурной деятельности по развитию молодежного самоуправления, качества гармонично развитой личности, профессиональные и творческие достижения	ЛР 33
Умеющий анализировать рабочую ситуацию, осуществляющий текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, несущий ответственность за результаты своей работы	ЛР 35

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной 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, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.



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

### 2.1. Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

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>336</b>	<b>68</b>	<b>76</b>	<b>64</b>	<b>52</b>	<b>36</b>	<b>40</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>168</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
В том числе:							
Лекции	2	2					
Практические занятия	166	32	38	32	26	18	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>168</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
Промежуточная аттестация в форме:		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	Дифференцированный зачёт

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>2 курс</b>			
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от двигательной активности. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.	<b>4</b>	<b>1</b>
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовить презентацию по данной теме. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>64</b>	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		<b>1-2</b>
	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия. 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	<b>2</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление Выполнение общеразвивающих комплексов, выполнение физических упражнений с предметами и без предметов в процессе самостоятельных занятий.	<b>2</b>	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		<b>2</b>
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину, прыжки в высоту, метание гранаты.		

	Практические занятия по лёгкой атлетике.	<b>12</b>	
	1. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	
	3. Кроссовая подготовка.	2	
	4. Эстафетный бег	2	
	5. Техника спортивной ходьбы.	2	
	6. Прыжки в длину, прыжки в высоту, метание гранаты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.	12	
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		3
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия	<b>10</b>	
	1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	
	2. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приём и передачи мяча.	2	
	3. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	4. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	2	
	5. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала		3
	Упражнения на гимнастической стенке для развития основных мышечных групп. Упражнения на брусьях. Упражнения на матах. Техника выполнения упражнений на перекладине. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.		
	Практические занятия	<b>8</b>	
	1. Упражнения на гимнастической стенке для развития основных мышечных групп.	2	

	2. Упражнения на брусьях. Техника выполнения упражнений на перекладине. 3. Упражнения на матах. 4. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	8	
<b>Итого в 3 семестре</b>		<b>68</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>76</b>	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		1-2
	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия.	<b>2</b>	
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		3
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши)		
	Практические занятия	<b>12</b>	
	1. Одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы.	2	
	2. Попеременные лыжные ходы.	2	
	3. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	4. Передвижение по пересечённой местности.	2	
	5. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
6. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	2		
Самостоятельная работа обучающихся. Катание на лыжах в свободное время.	12		

Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала		3
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия	<b>12(2)*</b>	
	1. Перемещения по площадке. Ведение мяча	2	
	2. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	
	3. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	4. Тактика игры в нападении.	2	
5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2		
6. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	12	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину и высоту.		
	Практические занятия по лёгкой атлетике.	<b>12</b>	
	1. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	
	3. Кроссовая подготовка.	2	
	4. Эстафетный бег	2	
5. Техника спортивной ходьбы.	2		
6. Прыжки в длину, прыжки в высоту, метание гранаты.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий.	12	
<b>Итого в 4 семестре</b>		<b>76</b>	

<b>3 курс</b>			
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>64</b>	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		3
	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия.	<b>2</b>	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		3
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину и высоту.		
	Практические занятия по лёгкой атлетике.	<b>10</b>	
	1. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	
	3. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег	2	
	4. Техника спортивной ходьбы.	2	
5. Прыжки в длину, прыжки в высоту, метание гранаты.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		3
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия	<b>12</b>	

	1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. 2. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приём и передачи мяча. 3. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 4. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. 5. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча 6. Групповые и командные действия игроков.	2 2 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	12	
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала		3
	Упражнения на гимнастической стенке для развития основных мышечных группы. Упражнения на брусьях. Упражнения на матах. Техника выполнения упражнений на перекладине. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка		
	Практические занятия	8	
	1. Упражнения на гимнастической стенке для развития основных мышечных групп. 2. Упражнения на брусьях. Техника выполнения упражнений на перекладине. 3. Упражнения на матах. 4. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.	2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	8	
<b>Итого в 5 семестре</b>		<b>64</b>	
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>52</b>	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		3
	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия.	2	
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с	2	

	предметами.Подвижные игры различной интенсивности.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		3
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).		
	Практические занятия	<b>12</b>	
	1. Одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы.	2	
	2. Попеременные лыжные ходы.	2	
	3. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	4. Передвижение по пересечённой местности.	2	
5. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2		
6. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	2		
Самостоятельная работа обучающихся. Катание на лыжах в свободное время.	12		
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала		3
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.		
	Практические занятия	<b>12</b>	
	1. Перемещения по площадке. Ведение мяча	2	
	2. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	
	3. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	4. Тактика игры в нападении.	2	
5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2		
6. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.	2		
Самостоятельная работа обучающихся.	12		



	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Итого в 6 семестре</b>		<b>52</b>	
<b>4 курс</b>			
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей /профессий)</b>		<b>4</b>	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		3
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практические занятия.	<b>2</b>	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Производственная гимнастика.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>32</b>	
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		3
	Практические занятия	<b>8</b>	
	1. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приём и передачи мяча.	2	
	2. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	3. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	2	
4. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.	2		
Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных		8	

	занятий.		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала		3
	Упражнения на гимнастической стенке для развития основных мышечных групп. Упражнения на брусках. Упражнения на матах. Техника выполнения упражнений на перекладине. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка		
	Практические занятия	8	
	1. Упражнения на гимнастической стенке для развития основных мышечных групп. 2. Упражнения на брусках. Техника выполнения упражнений на перекладине. 3. Упражнения на матах. 4. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.	2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	8	
<b>Итого в 7 семестре</b>		<b>36</b>	
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей /профессий)</b>		<b>4</b>	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		3
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практические занятия.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Производственная гимнастика.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>36</b>	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные		

	лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).		3
	Практические занятия	<b>10</b>	
	1. Одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы.	2	
	2. Попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	3. Передвижение по пересечённой местности.	2	
	4. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	5. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Катание на лыжах в свободное время.	10	
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала		3
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия	<b>8</b>	
	1. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	
	2. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	3. Тактика игры в нападении.	2	
	4. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	8	
<b>Итого в 8 семестре</b>		<b>40</b>	
<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 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.

**Для занятий лыжным спортом:** лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**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**

##### Литература

Основная:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/448769>

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/446683>

Дополнительная:

1. Решетников Н.В. Физическая культура.-М.: Академия,2018

**Интернет- ресурсы:**

1. Журнал «Среднее специальное образование»
2. ЭБС «IPRbooks»
3. ЭБС «ЮРАЙТ»
4. ЭБ УМЦ ЖДТ
5. 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 (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка соответствия результатов заданным критерия при выполнении заданий
<b>знать:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Оценка соответствия результатов заданным критерия при выполнении заданий
– основы здорового образа жизни.	