

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:

23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

2025 г.

Одобрено цикловой комиссией
общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин

Председатель ЦК

 Н.А. Карасева

Протокол № 9 от «26» 05 2015

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР

 Н.П. Кисель
« 30 » 05 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

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

Рецензенты:

Кузнецов В.А. – преподаватель по физической культуре и ОБЖ ЧОУ «Школы
«Развитие»

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

на рабочую программу по учебной дисциплине «Физическая культура»
по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое
хозяйство

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закреплению 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 И.П. Кисель



Рецензия
на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»
по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое
хозяйство

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС СПО и учебным планом дисциплины.

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

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»

Кузнецов В.А.



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:	6
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
3.1. Материально-техническое обеспечение	19
3.2. Информационное обеспечение обучения	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> 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 профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов						
	<i>Всего</i>	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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174	44	51	44	23	-	12
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	135	32	38	30	23	-	12
В том числе:							
Лекции	0	0	0	0	0	-	0
Практические занятия	135	32	38	30	23	-	12
Самостоятельная работа обучающегося	39	12	13	14	0	-	0
Промежуточная аттестация в форме:		зачет	зачет	зачет	зачет		Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч
1	2	3
III семестр		44
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		3
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	4
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	0
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 1. Двигательная активности и её значение для организма. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы. Разработка дневника самоконтроля.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка дневника самоконтроля.	2
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		14
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 4. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 5. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег. Закрепление и совершенствование техники бега.	4
Раздел 3. Волейбол		18
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 7. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 10. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	
Тема 3.5. Тактика игры в	Содержание учебного материала	2

защите и нападении	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 11. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 12. Отработка навыков судейства в волейболе	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 13. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	4
Раздел 4. Гимнастика		8
Тема 4.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 14. Отработка строевых приёмов	
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 15. Отработка техники акробатических упражнений	
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 16. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплекса ОРУ.	2
Итого в III семестре		32
<i>IV семестр</i>		

Раздел 5. Лыжная подготовка		10
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8
	В том числе практических занятий	8
	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2
	Практическое занятие № 18. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2
	Практическое занятие № 19. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2
	Практическое занятие № 20. Первая помощь при травмах и обморожениях	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники лыжных ходов.	2
Раздел 6. Баскетбол		15
Тема 6.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	
Тема 6.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	
Тема 6.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
Тема 6.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 24. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 25. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная	

Практика судейства в баскетболе	«дорожка». Игра по правилам. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.	5
Раздел 7. Бадминтон		13
Тема 7.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 26. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Игра по правилам.	
Тема 7.2. Подачи	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 27. Отработка подач. Игра по правилам.	
Тема 7.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 28. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш». Игра по правилам.	
Тема 7.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие № 29. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	2
	Практическое занятие № 30. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.	3
Раздел 8. Настольный теннис		13
Тема 8.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	10
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 31. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	
	Практическое занятие № 32. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2

	Практическое занятие № 33. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Практическое занятие № 34. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Практическое занятие № 35. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.	3
Итого в IV семестре		38
<i>V семестр</i>		
Раздел 9. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		16
Тема 9.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	
Тема 9.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	
Тема 9.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	
Тема 9.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	
Тема 9.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	

	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег. Закрепление и совершенствование техники бега.	6
Раздел 10. Волейбол		20
Тема 10.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	
Тема 10.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	
Тема 10.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	
Тема 10.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	
Тема 10.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	
Тема 10.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе. Игра по упрощённым правилам волейбола.	
Тема 10.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по правилам.	
	Самостоятельная работа обучающихся	6

	Совершенствование техники и тактики игры.	
Раздел 11. Гимнастика		8
Тема 11.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 13. Отработка строевых приёмов	
Тема 11.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 14. Отработка техники акробатических упражнений	
Тема 11.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2
	В том числе практических занятий	
	Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
Итого в V семестре		30
<i>VI семестр</i>		
Раздел 12. Лыжная подготовка		6
Тема 12.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала	6
	В том числе практических занятий	6
	Практическое занятие № 16. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2
	Практическое занятие № 17. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	2
	Практическое занятие № 18. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.	2
Раздел 13. Баскетбол		10
Тема 13.1. Стойка игрока, перемещения, остановки,	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого	

повороты. ОФП	пояса, ног	
Тема 13.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	
Тема 13.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
Тема 13.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	
Тема 13.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 24. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» Игра по правилам.	
Раздел 14. Бадминтон		4
Тема.14.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 25. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	
Тема 14.2. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 26. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	
Раздел 15. Настольный теннис		3
Тема 15.1.	Содержание учебного материала	3
	В том числе практических занятий	3

Настольный теннис	Практическое занятие № 27. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Практическое занятие № 28. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1
Итого VI семестре		23
<i>VIII семестр</i>		
Раздел 16. Лыжная подготовка		4
Тема 16.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2
	Практическое занятие № 2. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.	2
Раздел 17. Баскетбол		4
Тема 17.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 3. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	
Тема 17.2. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 4. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» Игра по правилам.	
Раздел 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4
Тема.18.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	4
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	

	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие № 5. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2
	Практическое занятие № 6. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2
	Итого в VIII семестре	12
Всего		174

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>.
3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>.

Дополнительная литература

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт,

Печатные издания и информационные ресурсы

1. Журнал «Среднее специальное образование»
2. ЭБС «IPR SMART»
3. ЭБС «ЮРАЙТ»
4. ЭБ УМЦ ЖДТ
5. НТБ РГУПС
6. ЭБС «ЛАНЬ»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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 профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.