

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**

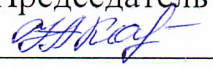
для специальности 31.02.01 Лечебное дело

базовая подготовка среднего профессионального образования

ОДОБРЕНО

цикловой комиссией
общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин

Председатель ЦК

 Н.А. Карасева

Протокол № 9 от «26» 05 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 Н.П. Кисель

«30» 05 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

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

Рецензенты:

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

Н.П. Кисель - зам. директора по учебной работе ЕТЖТ – филиала РГУПС

Рецензия
на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

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, 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»

Кузнецов В.А.



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.П. 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:.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	7
2.1. Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 31.02.01 Лечебное дело	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	22
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	22
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 . Область применения рабочей программы

Рабочая программа Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы, составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело, в рамках реализации ООП СПО.

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

Дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ООП СПО.

Направлена на формирование общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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, профессиональном и социальном

развитии человека;
– основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 476 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 238 часов;

самостоятельной работы обучающегося—238 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 31.02.01 Лечебное дело

Вид учебной работы	Объем часов								
	<i>Всего</i>	в.т. ч. в 1-м семестре	в.т.ч. в 2-м семестре	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)	476	64	80	62	82	48	56	50	34
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238	32	40	31	41	24	28	25	17
В том числе:									
Лекция	2	2							
Практические занятия	236	30	40	31	41	24	28	25	17
Самостоятельная работа обучающегося	238	32	40	31	41	24	28	25	17
Промежуточная аттестация в форме:		зачет	зачет	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
1 семестр			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	4	
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Техника безопасности на занятиях по дисциплине Физическая культура.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни. Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовить презентацию по данной теме. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		1-2
	Практические занятия	2	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых	2	

	упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к выполнению обязательных тестов оценки общей физической подготовленности.	2	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	24	2
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину, метание мяча и гранаты.		
	Практические занятия	12	
	Бег на короткие дистанции. Прыжки.	2	
	Бег на короткие и средние дистанции. Высокий и низкий старт.	2	
	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка.	2	
	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.	2	
	Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину.	2	
Тема 2.4. Гимнастика	Бег на длинные дистанции. Метание Гранаты.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.		
	Содержание учебного материала	12	
	Особенности составления комплексов гимнастики в зависимости от решаемых задач.		
	Особенности использования гимнастики как средства физической подготовки.		
	Упражнения на гимнастической стенке для развития основных мышечных группы.		
	Упражнения на матах. Техника выполнения упражнений на перекладине.		
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		
	Круговая тренировка.		
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Практические занятия	6	3
	Гимнастика	2	
	Акробатика. Упражнения с предметами.	2	
	Акробатика. Упражнения на снарядах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
	Содержание учебного материала	20	
	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	10	
	Атакующий удар, страховка у сетки. Индивидуальные действия игроков. Учебная игра.	2	
	Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	4	
	Техника и тактика игры в защите и нападении. Учебная игра	4	
	Самостоятельная работа обучающихся.	10	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Итого за 1 семестр:		64	
2 семестр			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		1-2
	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия	2	
	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.	2	
	Подготовка к выполнению обязательных тестов оценки общей физической подготовленности.		
Тема 2.5. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	24	
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой или бегом на коньках). 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 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		3

	Практические занятия	12	
	Техника попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного. Техника подъемов и спусков в «основной стойке».	4	
	Техника одновременного двухшажного хода и одновременного двушажного хода. Техника поворотов.	4	
	Техника конькового хода. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Катание на лыжах/коньках в свободное время.	12	
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	24	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. 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.		3
	Практические занятия	12	
	Техника выполнения ведения мяча. передачи и броска мяча в кольцо с места.	4	
	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	4	
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	4	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	12	
	Содержание учебного материала	28	
	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.		2
	Практические занятия	14	
	Бег на короткие дистанции. Прыжки.	2	
	Бег на короткие и средние дистанции. Высокий и низкий старт.	2	
	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка.	2	
	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.	2	
	Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину.	4	
	Бег на длинные дистанции. Метание Гранаты.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.	14	
Итого за 2 семестр:		80	
3 семестр			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	1-2
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия	2	
	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. Подготовка к выполнению обязательных тестов оценки общей физической подготовленности.	2	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	20	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину.		2
	Практические занятия	10	
	Бег на короткие дистанции	2	
	Бег на длинные дистанции.	2	
	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности.	2	
	Эстафетный бег, прыжки в длину.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции	10	
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала	12	3
	Особенности составления комплексов гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования гимнастики как средства физической подготовки. Упражнения на гимнастической стенке для развития основных мышечных группы. Упражнения на матах. Техника выполнения упражнений на перекладине.		

	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.		
	Практические занятия	6	
	Гимнастика. Составление комплекса спортивной гимнастики.	2	
	Акробатика. Упражнения с предметами.	2	
	Акробатика. Упражнения на снарядах.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	6	
	Содержание учебного материала	26	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	13	
	Техника приема и передачи.	4	
	Индивидуальные действия игроков при защите и нападении, нападающий удар.	4	
	Тактика и техника игры в защите и нападении.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	13	
	Итого в 3 семестре:	62	
4 семестр			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		1-2
	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия	2	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых	2	

	упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к выполнению обязательных тестов оценки общей физической подготовленности. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 2.5. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	20	
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). 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. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		3
	Практические занятия.	10	
	Техника попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного. Техника подъемов и спусков в «основной стойке».	4	
	Техника одновременного двухшажного хода и одновременного двушажного хода. Техника поворотов.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся. Катание на лыжах/коньках в свободное время.	10	
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	24	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. 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.		3
	Практические занятия	12	
	Техника выполнения ведения мяча. передачи и броска мяча в кольцо с места.	4	
	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	4	
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	12	

Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	34	
	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.		2
	Практические занятия	17	
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	6	
	Бег на средние дистанции	6	
	Бег на длинные дистанции	5	
	Самостоятельная работа обучающихся	17	
	Инструктирование с методическими указаниями по выполнению практических занятий по легкой атлетике		
Итого за 4 семестр:		82	
5 семестр			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		3
	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия.	2	
	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.	2	
	Подготовка к выполнению обязательных тестов оценки общей физической подготовленности.		
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	16	
	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. Метание гранаты.		2
	Практические занятия.	8	

	Техника бега на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Метание гранаты.	2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся Инструктирование с методическими указаниями по выполнению практических занятий по легкой атлетике	8	
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	Особенности составления комплексов гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования гимнастики как средства физической подготовки. Упражнения на гимнастической стенке для развития основных мышечных группы. Упражнения на брусках. Упражнения на матах. Техника выполнения упражнений на перекладине. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		3
	Практические занятия	4	
	Акробатика. Упражнения на снарядах. Круговая тренировка	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	20	3
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. 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.		
	Практические занятия	10	
	Техника приема и передачи. Индивидуальные действия игроков при защите в нападении, нападающий удар. Тактика и техника игры в защите и нападении. Техника и тактика игры	2 2 2 4	
	Самостоятельная работа обучающихся.	10	

	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Итого за 5 семестр:		48	
6 семестр			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		3
	Практические занятия.	2	
	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. Подготовка к выполнению обязательных тестов оценки общей физической подготовленности.	2	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена Кроссовой подготовкой). 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. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		3
	Практические занятия	6	
	Техника конькового хода. Техника перехода от одновременных ходов к попеременным и обратно. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Техника преодоления препятствий. Изучение техники катания на коньках.	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Катание на лыжах/коньках в свободное время.	6	
Тема 2.3. Спортивные	Содержание учебного материала	16	3

игры. Баскетбол	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. 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	8	
	Техника выполнения ведения мяча. передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	
	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	
Тема2.2. Лёгкая атлетика.	Самостоятельная работа обучающихся.	8	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
	Содержание учебного материала	24	
	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.		
	Практические занятия	12	
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	4	
	Бег на средние дистанции	4	
	Бег на длинные дистанции	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Инструктирование с методическими указаниями по выполнению практических занятий по легкой атлетике		
Всего за 6 семестр:		56	

7 семестр			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	16	3
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы.		
	Практические занятия	8	

	1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника бега на средние и длинные дистанции. 3. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег 4. Техника спортивной ходьбы.	2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся Инструктирование с методическими указаниями по выполнению практических занятий по легкой атлетике	8	
Тема 2.2. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	20	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	10	
	1. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приём и передачи мяча. 2. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 3. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. 4. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча 5. Групповые и командные действия игроков.	2 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема 2.3 Гимнастика	Содержание учебного материала	14	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	7	
	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 1	

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	7	
Итого за 7 семестр:		50	
8 семестр			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей /профессий)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	4	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 ходе педагогической практики, в свободное время	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16	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	8	
	1. Попеременные лыжные ходы.	2	
	2. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	3. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	4. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах/коньках в свободное время.	8	
Тема 2.3. Спортивные	Содержание учебного материала	14	

игры. Баскетбол	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.		3
	Практические занятия	7	
	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.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Итого в 8 семестре:		34	

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, фитболы).

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 рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — 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. Лях В.И. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО; Издательство · Москва: Просвещение ; Год · 2024

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка соответствия результатов заданным критериям при выполнении заданий. Оценка в ходе промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный зачет.
Знания:	
– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Оценка соответствия результатов заданным критериям при выполнении заданий. Оценка в ходе промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный зачет.
– основы здорового образа жизни.	Оценка соответствия результатов заданным критериям при выполнении заданий. Оценка в ходе промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный зачет.
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях
ОК 8. Самостоятельно определять задачи	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях

профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.	обучающихся на практических занятиях
ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях
ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях

