

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**Ростовский государственный университет путей сообщения**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**  
**Лискинский техникум железнодорожного транспорта имени И.В. Ковалёва**  
**(ЛТЖТ – филиал РГУПС)**

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 05 Физическая культура**

**для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

**Базовая подготовка**

**Среднего профессионального образования.**

Лиски  
2019

**Рассмотрено**

на заседании цикловой комиссии общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

Протокол от «31» августа 2020 г № 1

Председатель  В.И. Власова

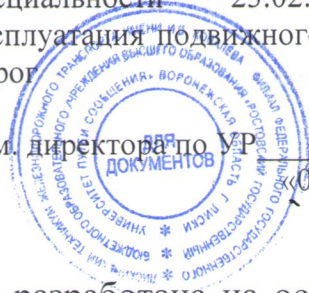
**Утверждаю**

Составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Зам. директора по УР

 Т.В. Сергеева

«01» сентября 2020 г



**Рабочая программа** учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог», утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 388, на основе примерной программы, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (заключение Экспертного совета № 295 от 16 августа 2011 г.)

**Организация-разработчик:** Лискинский техникум железнодорожного транспорта имени И.В. Ковалева - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения»

**Разработчики:**

Тихомирова О.В. - преподаватель ЛТЖТ-филиала РГУПС

**Рекомендована** методическим советом ЛТЖТ – филиала РГУПС

Протокол № 1 от «01» сентября 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18
5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для подготовки специалистов среднего звена.

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

- дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен:

#### знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В целях дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре все обучающиеся могут быть разделены в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

#### Основная медицинская группа

В нее входят обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), они имеют достаточную физическую подготовленность. В данной группе используются все обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой в полном объеме; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта).

#### Подготовительная медицинская группа

В нее включают обучающихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе используются те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной

программе. При этом обучающиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно обучающиеся данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого преподаватели физической культуры используют секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

#### Специальная медицинская группа

В нее включают обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями [необратимыми заболеваниями]).

При наличии специальной медицинской группы занятия по физической культуре с обучающимися проводятся по отдельно разработанной программе.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимся общими (ОК) компетенциями:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	количество часов		
	2 курс	3 курс	4 курс
Максимальная учебная нагрузка	128	124	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	64	62	42
в том числе:			
практические занятия	60	58	38
теоретические занятия	4	4	4
Самостоятельная работа обучающегося	64	62	42
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6,7 семестр), дифференцированный зачет (8 семестр)			

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Лёгкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Низкий старт, стартовый разбег, пробегание по дистанции, финиш.	5	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места.	5	
<b>Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Высокий старт, пробегание по дистанции, финиш.	5	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	5	
<b>Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Разбег, толчок, полёт, приземление.	5	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	5	
<b>Тема 1.4. Техника метания гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Держание снаряда, разбег, финальное усилие, торможение после броска.	5	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	5	
<b>Тема 1.5 Развитие двигательных качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	8	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1 Техника игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Тема 2.2 Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Выбивание и вырывание мяча на месте и в движение, перехват мяча, держание игрока при попытках прохода с мячом.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	1	
Тема 2.3 Тактика игры	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Действия 2 нападающих против 1 защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	1	
Тема 2.4. Интегральная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Учебные и тренировочные игры, эстафеты, Стритбол.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	4	
Тема 2.5 Развитие двигательных качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из вися на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	4	
<b>Раздел 3. Спортивные игры Волейбол</b>		<b>14</b>	
Тема 3.1 Техника игры в нападении, в защите	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Техника приёма и передач мяча. Техника передвижений, остановок, стоек. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара, блокирование.	5	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	5	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Тема 3.2 Тактика игры в нападении, в защите	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Командные взаимодействия в защите: при приеме подачи и наподающих ударов; в подстраховке сместившихся партнеров. Командные взаимодействия в нападении игроков первой линии: с первой передачи, со второй передачи	5	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса	5	
Тема 3.3. Интегральная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Учебные и тренировочные игры, эстафеты.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса	2	
Тема 3.4. Развитие двигательных качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса	2	
<b>Раздел 4. Кроссовая подготовка.</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1 Техническая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Преодоление горизонтальных препятствий. Взбегание на горки и сбегание. Преодоление крутых подъёмов. Кросс	8	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса. Кросс.	8	
Тема 4.2. Развитие двигательных качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 5. Теория физической культуры.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 5.1 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</b>	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня профессионально важных психофизических качеств.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала.	2	
<b>Тема 5.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Средства физической культуры в регулирование работоспособности.</b>	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и профессионального утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала.	2	
<b>Всего</b>		<b>64</b>	

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Лёгкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Низкий старт, стартовый разбег, пробегание по дистанции, финиш. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места.	4 4	2
<b>Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Высокий старт, пробегание по дистанции, финиш. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	4 4	2
<b>Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Разбег, толчок, полёт, приземление. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	4 4	2
<b>Тема 1.4. Техника метания гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Держание снаряда, разбег, финальное усилие, торможение после броска. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	4 4	2
<b>Тема 1.5 Развитие двигательных качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс	2 2	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол.</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 2.1 Техника игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	1 1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Тема 2.2 Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Выбивание и вырывание мяча на месте и в движение, перехват мяча, держание игрока при попытках прохода с мячом.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	1	
Тема 2.3 Тактика игры	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Действия 2 нападающих против 1 защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	1	
Тема 2.4. Интегральная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Учебные и тренировочные игры, эстафеты, Стритбол.	3	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	3	
Тема 2.5 Развитие двигательных качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из вися на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	3	
<b>Раздел 3. Спортивные игры Волейбол</b>		<b>13</b>	
Тема 3.1 Техника игры	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Техника приёма и передач мяча. Техника передвижений, остановок, стоек. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара, блокирование.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Тема 3.2 Тактика игры	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Командные взаимодействия в защите: при приеме подачи и наподающих ударов; в подстраховке сместившихся партнеров. Командные взаимодействия в нападении игроков первой линии: с первой передачи, со второй передачи	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса	3	
Тема 3.3. Интегральная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Учебные и тренировочные игры, эстафеты.	5	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса	5	
Тема 3.4. Развитие двигательных качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса	3	
<b>Раздел 4. Кроссовая подготовка.</b>		<b>10</b>	
Тема 4.1 Техническая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Преодоление горизонтальных препятствий. Взбегание на горки и сбегание. Преодоление крутых подъёмов. Кросс	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса. Кросс.	6	
Тема 4.2. Развитие двигательных качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 5. Теория физической культуры.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 5.1 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</b>	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня профессионально важных психофизических качеств.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала.	<b>2</b>	
<b>Тема 5.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Средства физической культуры в регулирование работоспособности.</b>	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и профессионального утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала.	<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>64</b>	

## 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Спортивные игры Баскетбол.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1 Техника игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	4	
<b>Тема 1.2. Техника игры в защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Выбивание и вырывание мяча на месте и в движение, перехват мяча, держание игрока при попытках прохода с мячом.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	4	
<b>Тема 1.3 Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Действия 2 нападающих против 1 защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса.	4	
<b>Тема 1.4. Интегральная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Учебные и тренировочные игры, эстафеты, Стритбол.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа.	4	
<b>Тема 1.5. Развитие двигательных качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры Волейбол</b>		<b>22</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Тема 2.1 Техника игры.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Техника приёма и передач мяча. Техника передвижений, остановок, стоек. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара, блокирование.	5	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	5	
Тема 2.2 Тактика игры	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Действия 2 нападающих против 1 защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита.	5	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание	5	
Тема 2.3. Интегральная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Учебные и тренировочные игры, эстафеты.	5	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися.	5	
Тема 2.4. Развитие двигательных качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из вися на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег.	7	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание.	7	
<b>Раздел 5. Теория физической культуры.</b>		<b>4</b>	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Тема 5.1</b> <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b> <b>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</b>	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня профессионально важных психофизических качеств.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала.	2	
<b>Тема 5.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b> <b>Средства физической культуры в регулирование работоспособности.</b>	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и профессионального утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> задания из пройденного материала.	2	
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины используется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка 18x9м;
- экипировка и спортивный инвентарь для занятий волейболом;
- баскетбольная площадка 28x12м;
- экипировка и спортивный инвентарь для занятий баскетболом.
- мини-футбольная площадка 30x12м;
- экипировка и спортивный инвентарь для занятий мини-футболом;
- гимнастические маты;
- гимнастические скакалки;
- гимнастические лавочки;
- столы для пинг-понга;
- перекладина;
- спортивные гири.

Оборудование тренажерного зала:

- беговая дорожка WINNER/OXYGEN VILLA;
- беговая дорожка электрическая AT-1005;
- бенч под штангу со штангой;
- велотренажер Larsen TF 8711SQ;
- комплекс спортивный многофункциональный;
- спортивный силовой тренажер G9S Body Solid;
- тренажер шаговый «Аэро степлер»;
- тренажер эллиптический магнитный.

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- асфальтированная площадка, площадь покрытия – 546,7 кв.м,
- спортивная площадка с песчаным покрытием, оборудована полосой препятствий, площадь покрытия 462,0 кв.м, полоса препятствий предназначена для выработки у обучающихся навыков преодоления препятствий, развития ловкости, быстрой реакции, выносливости, более интенсивных силовых нагрузок.
- беговая дорожка с асфальтовым покрытием, площадь покрытия 350,0 кв.м, протяженность 100 м

### **4.2 Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-

02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>

#### **Дополнительные источники:**

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438652>

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/414809>

## **5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

### **5.1 Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке (на базе 9-11 классов)**

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность—бег-100 м.
2. Тест на силовую подготовленность:  
юноши – подтягивание на перекладине;  
девушки - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лёжа.
3. Тест на общую выносливость:  
для юношей – бег 3000 м.;  
для девушек – бег 2000 м.
4. Тесты по ППФП.

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Критерии оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

## 5.2 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы в конце обучения на базе 9 классов.

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.50	2.00	2.10
Бег 1000 м (мин. сек)	3.20	3.35	4.00	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	-	10.30	11.00	11.30
Бег 3000 м (мин. сек)	13.00	14.00	15.00	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.40	4.20	4.00	3.45	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Тесты по ППФП						

## 5.3 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы в конце обучения на базе 11 классов.

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)	-	-	-	1.55	2.05	2.15
Бег 1000 м (мин. сек)	3.20	3.25	3.30	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	-	11.00	11.50	12.30
Бег 3000 м (мин. сек)	12.30	13.30	14.30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	20	18	15
700 г (м)	40	35	3-	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.50	4.30	4.10	3.40	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин)	-	-	-	35	30	25
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Тесты по ППФП						

### 5.3 Требования к результатам освоения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, тесты по общей физической подготовке, на зачетах, дифференцированном зачете.
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, тесты по общей физической подготовке, на зачетах, дифференцированном зачете.
основы здорового образа жизни.	экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, тесты по общей физической подготовке, на зачетах, дифференцированном зачете.