



Старооскольский филиал

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования

«Российский государственный геологоразведочный университет имени  
Серго Орджоникидзе»  
(СОФ МГРИ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОФ МГРИ

С. И. Двоеглазов

«21» 04 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

Е. А. Мищенко

«21» 04 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО 01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Старый Оскол

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных ФГБОУ ДПО ИРПО для реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 14 от «30» ноября 2022г.), для специальности среднего профессионального образования:

**23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

Организация-разработчик:

Старооскольский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе»

Разработчик:

Махонина Марина Викторовна, преподаватель СОФ МГРИ

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и ОБЖ

Протокол № 9 от «20» 04 2023 г.

Председатель ПЦК ФК и ОБЖ:  М.В. Махонина

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СОФ МГРИ

«20» 04 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....	10
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины .....	19
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины .....	20

# **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**.

.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	---	---

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
ПК 1.2.	<p>Организовывать работу персонала по обеспечению безопасности перевозок и выбору оптимальных решений при работах в условиях нестандартных и аварийных ситуаций.</p>	

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>50</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04,

<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>		ОК 08
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2.
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.		

	Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>58</b>	
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>16</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2.
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2.
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		

требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ПК 1.2.
	<b>Практические занятия</b>	2	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	2	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	8	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
<b>Основное содержание</b>		<b>42</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>42</b>	

<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
<b>2.7. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
<b>Тема 2.7 (2)</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	18. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	19. Совершенствование акробатических элементов 20. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		

	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
<b>Тема 2.7 (3)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.			
Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.				
<b>2.8 Спортивные игры</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 2.8 (1)</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	<b>Практические занятия</b>		6	
	25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты			



	отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8 (2) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8 (3) Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
<b>Тема 2.8 Шахматы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	29. Освоение и совершенствование техники игры. Развитие интеллектуальных способностей средствами игры в шахматы.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	

<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	31. Совершенствование техники спринтерского бега		
	32-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (электронный).

Оборудование спортивного зала: велотренажер подставка для штанги, штанги, тренажер в комплекте, эллипсоид, домашний стадион SPR; брусья параллельные; лыжи с креплением, лыжи с палками, ботинки лыжные, лыжи пластиковые; мат гимнастический, козел гимнастический, мостик пружинный, стойка баскетбольная со щитком и сеткой оцинкованной высотой 3,5 м; щит б/б с кольцами, мячи баскетбольные, мячи волейбольные; рукоход, стенка турник с лестницей, стенка турник с лестницей, стенка шведская; стол для настольного тенниса.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: лабиринт - спортивное оборудование; ворота мини футбольные; кольцо и щит баскетбольный; беговая дорожка; окоп, стена с проломами, сектор для прыжков.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева, В.В. Малков. 5-е изд., – Москва: КноРус, 2023. – 320с.
2	Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. – 160 с.

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
3	Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a> (дата обращения: 24.03.2023).

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

№ п/п	Источник
4	Физическое воспитание и спортивная тренировка: научный журнал/ учредители: Волгоградская государственная академия физической культуры : 2011. Выходит 4 раза в год. – ISBN 2311-8776. — Текст: электронный//ЭБС elibrary [сайт]. — URL: <a href="https://elibrary.ru/contents.asp?id=44902134">https://elibrary.ru/contents.asp?id=44902134</a> (дата обращения: 23.03.2023).

## 1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>1</sup> , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>

<sup>1</sup> Профессионально-ориентированное содержание

<p>ПК 1.2. Организовывать работу персонала по обеспечению безопасности перевозок и выбору оптимальных решений при работах в условиях нестандартных и аварийных ситуаций.</p>	<p>Р 1, П-о/с. 1.5 П-о/с, 2.1, 2.2, 2.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– демонстрация комплекса ППФП</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>
--	---	---



Старооскольский филиал

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования

«Российский государственный геологоразведочный университет имени  
Серго Орджоникидзе»  
(СОФ МГРИ)



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

 Е. А. Мищенко

«21» апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Старый Оскол

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных ФГБОУ ДПО ИРПО для реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 14 от «30» ноября 2022г.), для специальности среднего профессионального образования:

**23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

Организация-разработчик:

Старооскольский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе»


Разработчик:

Махонина Марина Викторовна, преподаватель СОФ МГРИ

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и ОБЖ

Протокол № 9 от «20» 04 2023 г.

Председатель ПЦК ФК и ОБЖ:  М.В. Махонина

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СОФ МГРИ

«20» 04 2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

В соответствии с ФГОС СПО в рамках освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у студентов формируются следующие общие и профессиональные **компетенции**:

ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ПК 1.2	Организовывать работу персонала по обеспечению безопасности перевозок и выбору оптимальных решений при работах в условиях нестандартных и аварийных ситуациях.
--------	--

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (далее ОРУ)	28
выполнение комплекса упражнений специальной физической подготовки (далее СФП)	74
выполнение комплекса упражнений общефизической подготовки (далее ОФП)	48
написание доклада на темы, предложенные преподавателем	18
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем/ Формирующие компетенции (ОК, ПК)	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b> ОК 2,3,6 ПК 1.2	Содержание учебного материала	2	1
	1   Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Двигательная активность. О вреде и профилактике курения, алкоголизма и наркомании.		
	2   Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> ОК 2,3,6 ПК 1.2	Содержание учебного материала	2	1
	1   Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	2   Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b> ОК 2,3,6 ПК 1.2	Содержание учебного материала	4	1
	1   Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизиологической подготовки к труду.		
	2   Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	3   Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>114</b>	

<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег</b> ОК 2,3,6 ПК 1.2	Содержание учебного материала		-		
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.		1	
	2	Бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта.		2	
	3	Бег на средние дистанции.		2	
	4	Эстафетный бег.		2	
	5	Бег на длинные дистанции.		2	
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия Совершенствование техники бега на дистанции 60 м, 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м, 400 м, 800 м. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м. Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, 2000 м, 3000 м. Сдача контрольных нормативов.		34		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ типа «Зарядка» - 8 ч. Выполнение комплекса упражнений СФП для развития быстроты и скоростно-силовых качеств – 14 ч. Выполнение комплекса упражнений ОФП: отжимания и приседания - 8 ч. Подготовка доклада на темы: «Оздоровительный бег», «Влияние бега на сердечнососудистую и дыхательную системы человека» – 6 ч.		36		
<b>Тема 2.2</b> <b>Метание гранаты</b> ОК 2,3,6 ПК 1.2	Содержание учебного материала		-		
	1	Держание снаряда и разбег.		1	
	2	Метание гранаты с короткого, ускоренного и полного разбега.		2	
	3	Метание гранаты -500 гр (девушки), 700 гр (юноши).		2	
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия Выполнение имитации метания гранаты: отработка техники. Совершенствование техники разбега и торможения. Совершенствование техники броска.		10		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ на месте – 4 ч. Выполнение комплекса СФП: упражнения для укрепления связок плечевого и локтевого сустава – 4 ч. Выполнение комплекса упражнений ОФП: сгибание – разгибание рук в упоре лежа - 2 ч.		10		
	<b>Тема 2.3.</b> <b>Прыжок в длину с разбега</b> ОК 2,3,6 ПК 1.2	Содержание учебного материала		-	
		1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.		2
2		Прыжки в длину с укороченного, среднего, полного разбега.		2	
3		Прыжок в длину способом «согнув ноги».		2	
Лабораторные работы		-			

	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с укороченного разбега.</p> <p>Совершенствование техники выполнения прыжка в длину со среднего разбега.</p> <p>Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с полного разбега.</p> <p>Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги».</p>	10	
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение упражнения СФП: прыжок в длину с места – 4 ч.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений СФП для развития мышц ног – 2 ч.</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ – 2 ч.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений ОФП – 4 ч.</p> <p>Подготовка доклада на тему «Легкая атлетика в истории олимпийского движения» – 2 ч.</p>	14	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>54</b>	
<p><b>Тема 3.1.</b></p> <p><b>Акробатика</b></p> <p>ОК 2,3,6</p> <p>ПК 1.2</p>	Содержание учебного материала	-	
	1   Техника безопасности на занятиях по гимнастике.		1
	2   Акробатика. Акробатические элементы.		2
	3   Соединение акробатических элементов. Выполнение акробатической связки.		2
	Лабораторные работы	-	
	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений по элементам.</p> <p>Соединение акробатических элементов.</p>	10	
	Контрольные работы	-	
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплекса упражнений СФП для развития гибкости - 6ч.</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ для расслабления мышц -4 ч.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений ОФП – 4 ч.</p>	14		
<p><b>Тема 3.2.</b></p> <p><b>Опорные прыжки</b></p> <p>ОК 2,3,6</p> <p>ПК 1.2</p>	Содержание учебного материала	-	
	1   Опорный прыжок через гимнастический козел способом «согнув ноги» (юноши), способом «ноги врозь» (девушки).		2
	Лабораторные работы	-	
	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.</p>	8	
	Контрольные работы	-	
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплекса упражнений СФП для развития прыгучести – 4 ч.</p> <p>Подготовка доклада на тему «Развитие гимнастики в РФ» – 2 ч.</p>	6		
<p><b>Тема 3.3.</b></p> <p><b>Упражнения на брусьях и перекладинах</b></p> <p>ОК 2,3,6</p> <p>ПК 1.2</p>	Содержание учебного материала	-	
	1   Упражнения на низкой перекладине.		2
	2   Упражнения на высокой перекладине.		2
	3   Упражнения на параллельных брусьях (юноши).		2
	4   Упражнения на разновысоких брусьях (девушки).		2

	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Обучение технике выполнения упражнений на низкой перекладине. Совершенствование техники выполнения упражнений на высокой перекладине (размахивание изгибами; подъем переворотом; соскок). Подтягивание (юноши). Совершенствование техники выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши): размахивание в упоре, соскок махом назад, стибание и разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре, из седа ноги врозь кувырок вперед в седе ноги врозь. Совершенствование техники выполнения упражнений на разновысоких брусьях (девушки): упражнение в равновесии на нижней жерди «ласточка»; махом одной, толчком другой, подъем в упор на нижней жерди; поворот налево, седе на левом бедре, согнув левую ногу, правая назад; руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая в сторону; махом правой ноги, соскок из седа на бедре прогнувшись (девушки).	8	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений СФП для развития силовой выносливости – 6 ч. Подготовка доклада на тему «Знаменитые спортсмены-гимнасты» – 2 ч.	8	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>104</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Волейбол</b> ОК 2,3,6 ПК 1.2	Содержание учебного материала	-	
	1 Техника безопасности на занятиях по волейболу.		1
	2 Прием и передача мяча.		2
	3 Подача мяча.		2
	4 Нападающий удар.		2
	5 Блокирование.		2
	6 Тактика игры в нападении.		3
	7 Тактика игры в защите.		3
	8 Учебная игра в волейбол.		3
	Лабораторные работы	-	
Практические занятия Совершенствование техники приема и передачи мяча: передача вперед, назад, прием мяча после подачи, прием мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар. Совершенствование техники блокирования: зонный блок, ловящий блок. Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Совершенствование тактики игры в защите: защита площадки от нападающего удара при помощи блока, прием мяча от подачи соперника, с последующей передачей на переднюю линию для развития атаки.	26		
Контрольные работы	-		
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений СФП для развития плечевого пояса – 6 ч. Выполнение упражнений СФП: имитация движений приема и передачи мяча – 6 ч.	26		

	Выполнение комплекса ОРУ типа «Зарядка» - 6 ч. Выполнение упражнения ОФП: прыжки через скакалку – 6 ч. Подготовка доклада на тему «Правила игры в волейбол» – 2 ч.		
<b>Тема 4.2. Баскетбол</b> ОК 2,3,6 ПК 1.2	Содержание учебного материала	-	
	1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу.		1
	2 Техника владения мячом: прием и передача мяча, ведение мяча, броски.		2
	3 Техника защиты: защитная стойка игрока, овладение мячом, перехват мяча.		2
	4 Тактика нападения.		3
	5 Тактика защиты.		3
	6 Учебная игра в баскетбол.		3
	Лабораторные работы	-	
Практические занятия Совершенствование техники владения мячом: прием и передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя руками и от головы, бросок мяча в прыжке; броски по кольцу на месте и в движении. Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия без мяча, действия с мячом, групповые взаимодействия, заслон для освобождения партнера от опеки. Совершенствование тактики игры в защите: индивидуальные действия, групповые взаимодействия, подстраховка, переключение. Групповые взаимодействия 2х2, 3х3, 4х4., заслоны, открывания.	24		
Контрольные работы	-		
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений СФП: для развития скоростных качеств – 6 ч.; прыжки через скакалку – 6 ч. Выполнение комплекса ОРУ в движении – 4 ч. Выполнение комплекса упражнений ОФП – 10 ч. Подготовка доклада на тему «Правила игры в баскетбол» – 2 ч.	28		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 5.1. Лыжная подготовка</b> ОК 2,3,6 ПК 1.2	Содержание учебного материала	-	
	1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		1
	2 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		2
	3 Одновременные и попеременные лыжные ходы.		2
	4 Подъемы и спуски на лыжах.		2
	5 Прохождение дистанции на лыжах 2 км (девушки), 3 км (юноши).		2
	6 Прохождение дистанции на лыжах до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).		3
	Лабораторные работы	-	
Практические занятия Совершенствование техники лыжных ходов: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	22		
Контрольные работы	-		

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений СФП для укрепления мышц ног – 10 ч. Выполнение упражнений ОФП: приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 6 ч. Выполнение комплекса упражнений ОФП – 8 ч. Подготовка доклада на тему «Техника лыжных ходов» - 2 ч.	26	
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 6.1.</b> ППФП с элементами легкой атлетики ОК 2,3,6 ПК 1.2	Содержание учебного материала	-	
	1   Техника безопасности на занятиях по ППФП.		1
	2   Ориентирование на местности.		2
	3   Техника пешеходного туризма.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Освоение навыков спортивного ориентирования на местности. Освоение элементов техники пешеходного туризма.	8	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
	<b>Всего:</b>	<b>336</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (электронный).

Оборудование спортивного зала: велотренажер подставка для штанги, штанги, тренажер в комплекте, эллипсоид, домашний стадион SPR; брусья параллельные; лыжи с креплением, лыжи с палками, ботинки лыжные, лыжи пластиковые; мат гимнастический, козел гимнастический, мостик пружинный, стойка баскетбольная со щитком и сеткой оцинкованной высотой 3,5 м; щит б/б с кольцами, мячи баскетбольные, мячи волейбольные; рукоход, стенка турник с лестницей, стенка турник с лестницей, стенка шведская; стол для настольного тенниса.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: лабиринт - спортивное оборудование; ворота мини футбольные; кольцо и щит баскетбольные; беговая дорожка; окоп, стена с проломами, сектор для прыжков.

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева, В.В. Малков. 5-е изд., – Москва: КноРус, 2023. – 320с.
2	Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. – 160 с.

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
3	Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a> (дата обращения: 24.03.2023).

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

№ п/п	Источник
4	Физическое воспитание и спортивная тренировка: научный журнал/ учредители: Волгоградская государственная академия физической культуры : 2011. Выходит 4 раза в год. – ISBN 2311-8776. — Текст: электронный//ЭБС elibrary [сайт]. — URL: <a href="https://elibrary.ru/contents.asp?id=44902134">https://elibrary.ru/contents.asp?id=44902134</a> (дата обращения: 23.03.2023).

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения:</b>	
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Экспертная оценка выполнения практических работ: бег 100 м; бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км; прыжок в длину с места; бег на лыжах – 5 км; челночный бег – 3x10 м; подтягивание: на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки); сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши); гимнастический комплекс упражнений; технические приемы спортивных игр (волейбол, баскетбол); элементы гимнастических упражнений; комплексы физических упражнений: общеразвивающих, специальных и общей физической подготовки). Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ. Тестирование. Зачет.</p>
<b>Усвоенные знания:</b>	
<p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Экспертная оценка выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ. Тестирование. Зачет.</p>
<p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>Экспертная оценка выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ. Тестирование. Зачет.</p>