



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
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

«07» декабря 2022 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

Е. А. Мищенко

«07» декабря 2022 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Старый Оскол  
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июня 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.), с учетом рекомендаций ФГАУ «ФИРО» по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования (протокол №3 от 25.05.2017 г.) 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 физической культуры СОФ МГРИ.

#### РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии  
физической культуры и ОБЖ

Протокол № 3 от «16» 11 2022 г.

Председатель ПЦК:  М.В. Махонина

#### РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СОФ МГРИ

«21» 11 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана.

## **1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:**

Содержание рабочей программы «Физическая культура» направлено на - достижение следующих целей:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В рамках освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у студентов формируются следующие **общие компетенции**:

Код	Наименование результата обучения
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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 56 часов;  
 консультации 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды учебной работы	Количество часов
<b>Аудиторные занятия. Содержание обучения</b>	
<b>Теоретическая часть</b>	15
Ведение. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов СПО	2
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	3
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
<b>Практическая часть</b>	<b>102</b>
<i>Учебно-методические занятия</i>	10
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	92
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20
Лыжная подготовка	8
Гимнастика	10
Спортивные игры	30
<b>Аудиторные занятия. Содержание обучения</b>	
Виды спорта по выбору	24
<b>Итого</b>	<b>117</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	<b>56</b>
Консультации	2
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	
<b>Всего</b>	<b>175</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1. Теоретическая часть		27	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО ОК 2,3,6 ЛР 1,9	Содержание учебного материала 1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долговлетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 2 Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Лабораторные работы Практические занятия Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему: «История введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	- - - 2	1 2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 ЛР 1,9	Содержание учебного материала 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 Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Лабораторные работы Практические занятия Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся Подготовка презентации на тему: «О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании»	4 - - 2	1 2



<p><b>Тема 1.3.</b>  <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>  ОК 2,3,6  ЛР 1,9</p>	Содержание учебного материала		2	1
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	2	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Подготовка индивидуального проекта: «Самостоятельные занятия в режиме дня студента».			
	Содержание учебного материала		3	
	<p><b>Тема 1.4.</b>  <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>  ОК 2,3,6  ЛР 1,9</p>	1	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.	
Лабораторные работы		-		
Практические занятия		-		
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
Подготовка доклада на тему: «Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности».				
Содержание учебного материала		2		
<p><b>Тема 1.5.</b>  <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b>  <b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>  ОК 2,3,6  ЛР 1,9</p>	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	1	
	2	Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	

<p><b>Тема 1.6.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b> <b>ОК 2,3,6</b> <b>ЛР 1,9</b></p>	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Подготовка реферата на тему: «Повышения эффективности производственного и учебного труда».			
	Содержание учебного материала	2		
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
<p><b>2. Практическая часть</b></p> <p><b>2.1. Учебно-методический раздел</b> <b>ОК 2,3,6</b> <b>ЛР 1,9</b></p>	Подготовка реферата на тему :«Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».			
	Содержание учебного материала	<b>148</b>		
	1	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	1
	2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической профессиональной направленности. Методика активного отдыха в профессиональной деятельности и о избранному направлению.	1	
	3	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	2
	4	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания я. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	2
	5	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	3
	6	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.	2	2
	7	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общифизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	3

8	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.					
9	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).					2
	Лабораторные работы	-				
	Практические занятия	-				
	Контрольные работы	-				
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение тестовых заданий для самооценки работоспособности, усталости, утомления – 2 ч. Выполнения массажа при физическом и умственном утомлении – 2ч. Составление и выполнение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики – 2ч. Определение профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста – 2ч. Выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общифизической подготовки – 2ч..	10				
	<b>2.2. Учебно-тренировочные занятия</b>					<b>128</b>
	<b>2.2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>					<b>40</b>
	Бег					
	ОК 2,3,6					1
	ЛР 1,9					2
	Бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта.					2
	Бег по прямой с различной скоростью.					2
	Эстафетный бег.					2
	Бег на длинные дистанции.					2
	Лабораторные работы	-				
	Практические занятия Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м. Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, 2000 м, 3000 м. Сдача контрольных нормативов.	10				
	Контрольные работы	-				

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ типа «Зарядка» - 4 ч. Выполнение комплекса упражнений СФП для развития быстроты и скоростно-силовых качеств (подготовка к сдаче норм ГТО) – 4 ч. Подготовка доклада на темы: «Оздоровительный бег», «Влияние бега на сердечнососудистую и дыхательную системы человека» – 2 ч.</p>	10	
<p><b>Метание гранаты</b> ОК 2,3,6 ЛР 1,9</p>	<p>Содержание учебного материала 1 Держание снаряда и разбег. 2 Метание гранаты с короткого, ускоренного и полного разбега. 3 Метание гранаты -500 гр (девушки), 700 гр (юноши). Лабораторные работы Практические занятия Выполнение имитации метания гранаты: отработка техники. Совершенствование техники разбега и торможения. Совершенствование техники броска. Контрольные работы</p>	-	1 2 2
<p><b>Прыжок в длину с разбега</b> ОК 2,3,6 ЛР 1,9</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений ОФП: сгибание – разгибание рук в упоре лежа - 2ч. Выполнение комплекса упражнений СФП (подготовка к сдаче норм ГТО) – 4ч. Содержание учебного материала 1 Техника выполнения прыжка в длину с разбега. 2 Прыжки в длину с укороченного, среднего, полного разбега. 3 Прыжок в длину способом «согнув ноги». Лабораторные работы Практические занятия Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с укороченного разбега. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину со среднего разбега. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с полного разбега. Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги». Контрольные работы</p>	6 -	2 2 2
<p><b>2.2.2. Гимнастика</b> ОК 2,3,6 ЛР 1,9</p>	<p>Содержание учебного материала 1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. 2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 3 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание,</p>	4 -	1 2 2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнения СФП: прыжок в длину с места – 4 ч.</p>	4	14

	4	Высы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.		1
	5	Упражнения для коррекции зрения.		3
	6	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Выполнение ОРУ. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение упражнений у гимнастической стенки. Выполнение упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.		10	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений СФП для развития гибкости (подготовка к сдаче норм ГТО) – 2ч. Выполнение комплекса упражнений ОФП – 2ч.		4	
	Содержание учебного материала		<b>34</b>	
<b>2.2.3. Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b> <b>ОК 2,3,6</b> <b>ЛР 1,9</b>	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, передача 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.		12	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада на тему «Правила игры в волейбол» – 2 ч.		2	
<b>Баскетбол</b> <b>ОК 2,3,6</b> <b>ЛР 1,9</b>	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		12	
Футбол ОК 2,3,6 ЛР 1,9	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, переклочение. Групповые взаимодействия 2х2, 3х3, 4х4., заслоны, открывания. Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Подготовка доклада на тему «Правила игры в баскетбол» – 2ч.			
	Содержание учебного материала		-	
	1	Техника безопасности игры.		1
	2	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.		2
	3	Техника игры вратаря.		2
	6	Правила игры.		2
	7	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		2
	Лабораторные работы			
2.2.4. Лыжная подготовка ОК 2,3,6 ЛР 1,9	Практические занятия		6	
	Совершенствование техники владения мячом: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование тактики игры в защите.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
			12	
	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		8		

2.2.5. Виды спорта по выбору Атлетическая гимнастика ОК 2,3,6 ЛР 1,9	Совершенствование техники лыжных ходов: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений СФП для укрепления мышц ног – 2 ч. Подготовка доклада на тему «Техника лыжных ходов» - 2 ч.	4	
	<b>28</b>		
	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.		1
	2 Упражнения на тренажерах.		2
	3 Упражнения с гириями и гантелями.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Выполнение упражнений на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений с гириями, гантелями, штангой.	12	
Дыхательная гимнастика ОК 2,3,6 ЛР 1,9	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специального комплекса упражнений с гантелями 2 ч.	2	
	Содержание учебного материала		
	1 Дыхательные упражнения йогов.		
	2 Дыхательная гимнастика Стрельниковой и Бутейко.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Выполнение дыхательных упражнений йогов. Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой. Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики Бутейко.	12	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Консултации Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики	2	
<b>Всего:</b>	<b>175</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)

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилирующие методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования



Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной врачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.  Заполнение дневника самоконтроля</p>
2. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.  Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.  Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  Соблюдение техники безопасности</p>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом. Брусья параллельные, маты гимнастические, мостики пружинные, мячи баскетбольные, волейбольные, стойка баскетбольная со щитком и сеткой оцинкованной высота 3,5 м, стенка шведская, стенка турник с лестницей, стенка турник с лестницей, козел гимнастический, велотренажер, велотренажер, лыжи с креплением лыжи с палками, ботинки лыжные, лыжи пластиковые, пневматическая винтовка, пневматическая винтовка,

пневматическая винтовка, подставка для штанги, рукоход, эллипсоид, домашний стадион SPR, стол для настольного тенниса.

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

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов сред. Проф. Образования /А.А. Бишаева 5-е изд., стпр. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 320с.
2	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/448586">https://www.biblio-online.ru/bcode/448586</a> (дата обращения: 15.05.2020).

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: 24.03.2022).

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: 23.03.2022).

#### 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>личностные</b>	
<p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>Экспертная оценка выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ.</p> <p>Тестирование. Дифференцированный зачет.</p>
<b>метопредметные</b>	
<p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</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).</p> <p>Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ.</p> <p>Тестирование. Дифференцированный зачет.</p>
<b>предметные</b>	20

<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li>   <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения</li> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p>Экспертная оценка выполнения практических работ.  Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ.</p> <p>Тестирование. Дифференцированный зачет.</p>
--	---



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
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

«01» декабря 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

Е. А. Мищенко

«01» декабря 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Старый Оскол  
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 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» (СОФ МГРИ)

Разработчик:

Махонина Марина Викторовна, преподаватель физической культуры СОФ МГРИ.

#### РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии  
физической культуры и ОБЖ

Протокол № 3 от «16» 11 2022 г.

Председатель ПЦК:  М.В. Махонина

#### РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СОФ МГРИ

«21» 11 2022 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>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</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 компетенции:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
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 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке РФ с учётом особенностей социального и культурного контекста.
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.
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

#### **и личностные результаты:**

<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>
	<b>Портрет выпускника СПО</b>
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

#### **1.4. 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

Вид учебной работы	Объем часов
<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.</b> <b>Основы здорового образа жизни</b> ОК1-9 ЛР 1,9	Содержание учебного материала 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	2	1 2
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> ОК 1-9 ЛР 1,9	Содержание учебного материала 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	2	1 2
<b>Тема 1.3.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b> ОК 1-9 ЛР 1,9	Содержание учебного материала 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. Лабораторные работы Практические занятия Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся	4	1 2 2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>114</b>	

<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег</b> ОК 2,3,6,8	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		34	
	Совершенствование техники бега на дистанции 60 м, 100 м.			
	Совершенствование техники бега на дистанции 200 м, 400 м, 800 м.			
	Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 м, 4х400 м.			
	Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, 2000 м, 3000 м.			
	Сдача контрольных нормативов.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		36	
	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.			
<b>Тема 2.2</b> <b>Метание гранаты</b>  ОК 2,3,6,8	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		10
	Выполнение имитации метания гранаты: отработка техники.			
	Совершенствование техники разбега и торможения.			
	Совершенствование техники броска.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	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.			
<b>Тема 2.3.</b> <b>Прыжок в длину с разбега</b> ОК 2,3,6,8	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> <p>Контрольные работы</p> <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>	10	
<p><b>Раздел 3. Гимнастика</b></p> <p><b>Тема 3.1.</b></p> <p><b>Акробатика</b></p> <p>ОК 2,3,6</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике.</p> <p>2 Акробатика. Акробатические элементы.</p> <p>3 Соединение акробатических элементов. Выполнение акробатической связки.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений по элементам.</p> <p>Соединение акробатических элементов.</p> <p>Контрольные работы</p> <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	1 2 2
<p><b>Тема 3.2.</b></p> <p><b>Опорные прыжки</b></p> <p>ОК 3,6,8</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Опорный прыжок через гимнастический козел способом «согнув ноги» (юноши), способом «ноги врозь» (девушки).</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.</p> <p>Контрольные работы</p> <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>	- 8 - 6	2
<p><b>Тема 3.3.</b></p> <p><b>Упражнения на брусьях и перекладинах</b></p> <p>ОК 3,6,8</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Упражнения на низкой перекладине.</p> <p>2 Упражнения на высокой перекладине.</p> <p>3 Упражнения на параллельных брусьях (юноши).</p> <p>4 Упражнения на разновысоких брусьях (девушки).</p>	-	2 2 2 2

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

<p><b>Тема 4.2.</b> <b>Баскетбол</b> ОК 2,4,6,8</p>	<p>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.</p>	
<p>Содержание учебного материала</p>	<p>-</p>	
<p>1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу.</p> <p>2 Техника владения мячом: прием и передача мяча, ведение мяча, броски.</p> <p>3 Техника защиты: защитная стойка игрока, овладение мячом, перехват мяча.</p> <p>4 Тактика нападения.</p> <p>5 Тактика защиты.</p> <p>6 Учебная игра в баскетбол.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	
<p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>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.</p> <p>Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия без мяча, действия с мячом, групповые взаимодействия, заслон для освобождения партнера от опеки.</p> <p>Совершенствование тактики игры в защите: индивидуальные действия, групповые взаимодействия, подстраховка, переклочение. Групповые взаимодействия 2х2, 3х3, 4х4., заслоны, открывания.</p> <p>Контрольные работы</p>	<p>-</p> <p>24</p> <p>-</p> <p>28</p> <p>-</p> <p>48</p>	
<p><b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b></p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплекса упражнений СФП: для развития скоростных качеств – 6 ч.; прыжки через скакалку – 6 ч.</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ в движении – 4 ч.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений ОФП – 10 ч.</p> <p>Подготовка доклада на тему «Правила игры в баскетбол» – 2 ч.</p>	
<p><b>Тема 5.1.</b> <b>Лыжная подготовка</b> ОК 3,6,7,8</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</p> <p>2 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</p> <p>3 Одновременные и попеременные лыжные ходы.</p> <p>4 Подъемы и спуски на лыжах.</p> <p>5 Прохождение дистанции на лыжах 2 км (девушки), 3 км (юноши).</p> <p>6 Прохождение дистанции на лыжах до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p> <p>Контрольные работы</p>	<p>-</p> <p>22</p> <p>-</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>



	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 1-3,6,8 ЛР 1,9	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	8
	Освоение навыков спортивного ориентирования на местности.	
	Освоение элементов техники пешеходного туризма.	
	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 располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом. Брусья параллельные, маты гимнастические, мостики пружинные, мячи баскетбольные, волейбольные, стойка баскетбольная со щитком и сеткой оцинкованной высота 3,5 м, стенка шведская, стенка турник с лестницей, стенка турник с лестницей, козел гимнастический, велотренажер, велотренажер, лыжи с креплением лыжи с палками, ботинки лыжные, лыжи пластиковые, пневматическая винтовка, пневматическая винтовка, пневматическая винтовка, подставка для штанги, рукоход, эллипсоид, домашний стадион SPR, стол для настольного тенниса.

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

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов сред. Проф. Образования /А.А. Бишаева 5-е изд., стрн. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 320с.
2	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/448586">https://www.biblio-online.ru/bcode/448586</a> (дата обращения: 15.05.2020).

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: 24.03.2022).

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: 23.03.2022).

#### 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>