

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 04.07.2023 15:18:26  
Уникальный программный ключ:  
b98c63f50c040389aac165e2b73c0c737775c9e9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальности**

**23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте  
(по видам)**

*Базовая подготовка среднего профессионального образования*

## Содержание

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	17
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	19
ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ .....	28

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам). Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в образовательных организациях СПО.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ПССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному, гуманитарному и социально-экономическому циклу.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

### - общие:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста ;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих

ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

**- личностных (Л):**

- Л1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- Л2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- Л3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- Л4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- Л5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- Л6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- Л 7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - Л 8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - Л 9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - Л10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - Л11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - Л12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - Л 13. Готовность к служению Отечеству, его защите.
- метапредметных (М):**
- М 1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - М 2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - М 3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- М 4. 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;

- М 5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- М 6. 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 (П):**

- П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- П 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- П5. Владение техническими приёмами 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).

личностных, осваиваемых в рамках программы воспитания (ЛР):

-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.

-ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

-ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

- ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура»  
(Адаптивная)

обучающийся с ОВЗ и инвалидностью должен:

**знать/понимать:**

- 31. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- 32. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- 33. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- У1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;

- У2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- У3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- У4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- У5. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- У6. Иметь навыки спортивных игр.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом (УП):**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося- 336 часов; всего- 168 часов; самостоятельная работа- 168 часов; обязательная учебная нагрузка, в том числе лекции 2 часа, практические занятия/ практическая подготовка – 162/ 4 часов.

Промежуточная аттестация 4,6,8 семестры дифференцированные зачеты, 3,5,7 семестры зачеты.



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

### **«Физическая культура»**

#### **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка ( всего)</b>	<b>336</b>
<b>Всего</b>	<b>168</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>168</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка в том числе:</b>	
<b>Лекции</b>	<b>2</b>
<b>Практические занятия / практическая подготовка</b>	<b>162/4</b>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета (3,5,7 семестра), дифференцированного зачета(4,6,8 семестры)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды знаний, умений, компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		116	
<b>Тема 1.1. Основы занятий.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения на уроках физической культуры. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний. Влияние вредных привычек на продолжительность жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Её социальное значение.	2	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01,ОК 02, ОК 04-ОК 06,ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Правила поведения на уроках физической культуры. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний. Влияние вредных привычек на продолжительность жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Её социальное значение.	2	
<b>Тема 1.2. Бег 100м с низкого старта .</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Разучивание и совершенствование техники эстафетного бега. Челночный бег. Разучивание и совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м, ускорения. Разучивание и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	6	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01,ОК 02, ОК 04-ОК 06,ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Техника бега : низкий старт, стартовый	6	

	разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорения 5*100м. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		
<b>Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Практические занятия</b> Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с 3-5 беговых шагов. Прыжки с полного разбега. Ускорения, прыжки с гим. скакалкой, прыжковые упражнения, выпрыгивания ( с весом и без), выпады, упражнения на растяжку ног, махи.	8	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01,ОК 02, ОК 04-ОК 06,ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разминка. Прыжки в длину с одного шага, с 3-5 беговых шагов, с 10 беговых шагов, с полного разбега. Ускорения, прыжки с гим. скакалкой, прыжковые упражнения, выпрыгивания ( с весом и без), выпады, упражнения на растяжку ног, махи.	8	
<b>Тема 1.4 Метание гранаты</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты (700гр. – юноши, 50гр. – девушки) с места, с 3 беговых шагов, с 5 беговых шагов, с полного разбега из-за головы.	8	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01,ОК 02, ОК 04-ОК 06,ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Метание мяча в цель, на дальность отскока, на дальность. Техника работы рук, ног, туловища при метание. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	8	
<b>Тема 1.5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> Длительный бег до 25минут, кросс, бег с препятствиями, бег в парах, группой, эстафеты .Разучивание и совершенствование техники бега на длинные дистанции.	6	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01,ОК 02, ОК 04-ОК 06,ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	6	
<b>Тема 1.6 Прыжки в длину с</b>	<b>Практические занятия</b>	4	У1-У6, 31-33,Л1-

<b>места</b>	Развитие прыгучести. Специально-беговые упражнения. Развитие координации. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места. Ускорения, прыжки с гим. скакалкой, прыжковые упражнения, выпрыгивания ( с весом и без), выпады, упражнения на растяжку ног, махи.		Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01,ОК 02, ОК 04-ОК 06,ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, прыгучести, скоростной выносливости.	4	
<b>Тема 1.7 Прыжки в высоту с разбега.</b>	<b>Практические занятия</b> Развитие и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Развитие координации движений. Прыжки с 3-5 беговых шагов, прыжки через резинку малой высоты, прыжки с полного разбега. Ускорения, прыжки с гим. скакалкой, прыжковые упражнения, выпрыгивания ( с весом и без), выпады, упражнения на растяжку ног, махи.	8	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01,ОК 02, ОК 04-ОК 06,ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, прыгучести, скоростной выносливости.	8	
<b>Тема 1.8. . Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> Развитие и совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Разучивание высокого старта, техника бега по дистанции, техника финиширования. Ускорения.	16	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01,ОК 02, ОК 04-ОК 06,ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Разучивание высокого старта, техника бега по дистанции, техника финиширования. Развитие координации движения, внимания, прыгучести, скоростной выносливости.	16	
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>		60	
<b>Тема 2.1. Ведение мяча</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча левой рукой при ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при беге,	4	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК

	Разучивание и совершенствование техники ведения мяча левой рукой при беге. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой Учебная игра по упрощенным правилам.		01, ОК 02, ОК 04-ОК 06, ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства	4	
<b>Тема 2.2. Прием и передача мяча.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча от груди двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками с отскоком о пол. Учебная игра по упрощенным правилам .	6	У1-У6, 31-33, Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9, ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01, ОК 02, ОК 04-ОК 06, ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	6	
<b>Тема 2.3 Штрафные броски</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники штрафного броска (броски можно выполнять от груди, из-за головы, одной или двумя руками). Учебная игра по упрощенным правилам.	10	У1-У6, 31-33, Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9, ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01, ОК 02, ОК 04-ОК 06, ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	10	
<b>Тема 2.4 Броски в кольцо с двух шагов .</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники броска в кольцо с двух шагов. Броски в кольцо с места. Броски в кольцо с двух шагов. Броски в кольцо с двух шагов от средней линии зала. Учебная игра по упрощенным правилам.	10	У1-У6, 31-33, Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9, ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01, ОК 02, ОК 04-ОК 06, ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	

	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		60	
<b>Тема 3.1. Прием и передача мяча</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях . Правила игры. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития навыков при приеме и передачи мяча. Разучивание и совершенствование техники прием и передача мяча сверху, прием и передача мяча снизу.	4	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М 1-М 6, П1-П5, ЛР 9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22, ОК 01,ОК 02, ОК 04-ОК 06,ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Совершенствование техники прием и передача мяча сверху, прием и передача мяча снизу Учебная игра с практикой судейства.	4	
<b>Тема 3.2 Поддача мяча.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники подачи мяча и виды подач (верхняя, нижняя). Учебная игра с судейством.	6	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР 21 , ЛР 22, ОК 01,ОК 02, ОК 04-ОК 06,ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Совершенствование техники подача мяча и виды подач (верхняя, нижняя) Учебная игра с практикой судейства.	6	
<b>Тема 3.3 Техника игры в нападение</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники нападения. Учебная игра с судейством.	10	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01,ОК 02, ОК04-ОК 06,ОК08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	10	

<b>Тема 3.4. Техника игры в защите</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование технике защиты. Учебная игра с судейством.	10	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР 22 ,ОК 01,ОК 02, ОК 04-ОК 06,ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	10	
<b>Раздел 4. Силовая подготовка ( атлетическая гимнастика)</b>		60	
<b>Тема 4.1. Развитие мышц брюшного пресса</b>	<b>Практические занятия</b> Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины. Работа на тренажерах, со штангой, с гантелями, с медболы 3-5кг.	10	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01,ОК 02, ОК 04-ОК 06,ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.	10	
<b>Тема 4.2. Развитие мышц плечевого пояса</b>	<b>Практические занятия</b> Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц спины, ног, брюшного пресса. Работа на тренажерах, со штангой, с гантелями, с фитбольными мячами 3-5кг.	10	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22 ОК 01,ОК 02, ОК 04-ОК 06,ОК08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.	10	
<b>Тема 4.3. Развитие мышц спины и ног</b>	<b>Практические занятия</b> Развитие мышц спины. Развитие мышц ног. Развитие мышц спины. Работа с гантелями, штангой, на тренажёрах, перекладине, медболами, брусьях.	10	У1-У6, 31-33,Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9,ЛР19,

			ЛР21 , ЛР22 ОК 01, ОК 02, ОК 04- ОК 06, ОК08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.	10	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		40	
<b>Тема 5.1 Освоение техники лыжных ходов</b>	<b>Практические занятия</b> Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	20	У1-У6, 31-33, Л1-Л13, М1-М6, П1-П5, ЛР9, ЛР19, ЛР21 , ЛР22 , ОК 01, ОК 02, ОК 04- ОК 06, ОК 08, ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	20	
	<b>Всего</b>	336	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» необходимо:

- многофункциональный спортивный зал;
- яма для прыжков в длину с разбега;
- лыжная трасса;
- компьютер с доступом к интернету;
- многофункциональные тренажёры.

Спортивный инвентарь и оборудование:

баскетбольные мячи, волейбольные мячи, волейбольная сетка, гранаты 500 грамм и 700 грамм, рулетка, секундомеры, баскетбольные щиты и сетки, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, планка для высоты, стартовые колодки, эстафетные палочки, гимнастические перекладины, штанги со съёмными блинами, гантели со съёмными блинами, турник навесной на гимнастическую стенку, доска для отжиманий от пола, свистки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, барьеры тренировочные легкоатлетические, жилетки игровые с номерами, мячи набивные (медболы).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1 Основная литература:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> . — Текст электронный. ФГОС СПО
2. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2022. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-9563-4. — URL: <https://book.ru/book/944755> — Текст электронный. ФГОС СПО
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: <https://urait.ru/bcode/489849>

##### **3.2.2 Дополнительная литература:**

1. Белов Д.О. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учебно-метод. Пособие.- СамГУПС :Лань.-2021 Текст электронный

2. Тиханова Е.И. Физическая культура .Практикум: учебно-методическое пособие/ Тиханова Е.И.-Москва:Русайн,2021.-96с.ISBN 978-5-4365-9021-9.-Текст электронный
3. Зобкова Е.А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО/Е.А.Зобкова.-Санкт-Петербург:Лань,2021.-44с. . ISBN 978-5-406-01352-6.-Текст электронный

### **3.2.3. Интернет-ресурсы:**

1. legkopolezno.ru
2. doctor – v.ru
3. gto.ru.

Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплекс учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплекс упражнений для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы.
3. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.
5. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
6. Правила судейства спортивных игр.

Специфика организации обучения.

Все занятия, предусмотренные настоящей программой являются практическими, согласно рабочему учебному плану и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учёт индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-соревнования;
- комбинированные уроки.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(Извлечение из Письма Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий «Физической культурой»)

1. Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

2. Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

3. Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

4. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

5. Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

6. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся происходит по 5-балльной системе.

В соответствии с письмом Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» рекомендуется:

- итоговую оценку по физической культуре выставлять с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);

- основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями, динамике их физических возможностей и прилежании ;

- положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий;

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

- при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями;

- есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

- занимается самостоятельно;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра;

- успешно выполняет все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста и с учетом ограничений;

- выполняет все теоретические или иные задания учителя;

- овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики;

- оказывает посильную помощь в судействе соревнований между группами или организации спортивных мероприятий;

- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 4(хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе;

- соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

- при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями;

- есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра;

- успешно выполняет 80% всех нормативов по физической культуре, для своего возраста и с учетом ограничений;

- выполняет все теоретические или иные задания учителя;

- овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики;

- оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

- при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями;

- есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра;
- частично выполняет все теоретические или иные задания учителя;
- овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики,
- необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий: - не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;
- не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей;
- нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;
- не выполнял теоретические или иные задания учителя;
- не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики;
- необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение семестра. Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья: освобождённые и имеющие специальную медицинскую группу) предусмотрены такие формы как:

- подготовка и защита рефератов;
- сообщений;
- презентаций;
- тестирование;
- участие в дистанционных олимпиадах;
- контроль устных ответов.

Результаты обучения З, У,П,Л,ЛР, М, ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>умения:</b></p> <p>-У1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;</p> <p>-У2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>-У3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>-У4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- У5. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>- У6. Иметь навыки спортивных игр.</p>	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся. Оценка выполнения практических занятий, сдачи контрольных нормативов (см. табл.1).Участие в соревнованиях, написание рефератов, подготовка докладов (мультимедийных презентаций) .</p>
<p><b>знания:</b></p> <p>-З 1- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>-З 2- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-З 3- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, презентаций. Оценка выполнения практических занятий. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся. Оценка выполнения практических занятий.</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач</p>	<p>Определение и диагностика уровня</p>

<p>профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<p>физической подготовленности и личных достижений обучающихся. Оценка выполнения практических занятий.</p>
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся.</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся.</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся.</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся.</p>
<p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся.</p>
<p>- Л1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>	<p>Оценка устных ответов и защиты рефератов,</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Л2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- Л3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- Л4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- Л5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>- Л6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- Л7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- Л8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- Л9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- Л10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- Л11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной</li> </ul>	<p>сообщений, презентаций. Оценка выполнения практических занятий. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся. Оценка выполнения практических занятий.</p>
--	--

<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Л12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- Л 13. Готовность к служению Отечеству, его защите.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- М 1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- М 2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- М 3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- М 4. 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;</li> <li>- М 5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- М 6. 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.</li> </ul>	<p>Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, презентаций. Оценка выполнения практических занятий. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся. Оценка выполнения практических занятий.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- П 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</li> </ul>	<p>Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, презентаций. Оценка выполнения практических занятий. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся. Оценка выполнения практических занятий.</p>

<p>работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- П5. Владение техническими приёмами 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>-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> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.</li> <li>-ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.</li> <li>- ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.</li> </ul>	<p>Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, презентаций. Оценка выполнения практических занятий. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся. Оценка выполнения практических занятий.</p>

## **5. Перечень используемых методов обучения**

### **5.1. Пассивные методы обучения:**

- инструктаж по технике безопасности;
- самостоятельная работа студентов;
- зачёт.

### **5.2. Активные и интерактивные методы обучения:**

- урок-соревнование;
- кейс-метод (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ);
- работа в малых группах;
- творческие задания;
- групповое обсуждение.