

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 09.07.2025 21:07:02
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

2023

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	18
6. ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП- ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в образовательных организациях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в цикл гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции (ОК, ПК):

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

ПК 2.2 Обеспечивать безопасность движения и решать профессиональные задачи посредством применения нормативно-правовых документов.

В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (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 ситуативные 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.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2.1Объём учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Очная форма обучения

Вид учебной работы	объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Самостоятельная работа	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	166
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,5,7 семестра), дифференцированного зачета(4,6,8 семестры)	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	336
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	
Самостоятельная работа	334
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета- 5 семестр	

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
Раздел 1. Легкая атлетика		116	
Тема 1.1. Основы занятий.	Содержание учебного материала 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, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся 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	
Тема 1.2. Бег 100м с низкого старта .	Практические занятия 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, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Техника бега : низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорения 5*100м. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	6	

Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега.	Практические занятия 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, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся 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	
Тема 1.4 Метание гранаты	Практические занятия 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, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Метание мяча в цель, на дальность отскока, на дальность. Техника работы рук, ног, туловища при метании. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	8	
Тема 1.5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия Длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег в парах, эстафеты. Разучивание и совершенствование техники бега на длинные дистанции.	6	У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	6	
Тема 1.6 Прыжки в длину с места	Практические занятия 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.	4	У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, прыгучести, скоростной выносливости.	4	
Тема 1.7 Прыжки в высоту с разбега.	Практические занятия Развитие и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Развитие координации движений. Прыжки с 3-5 беговых шагов,	8	У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2

	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, прыгучести, скоростной выносливости.	8	
Тема 1.8. Бег на средние дистанции.	Практические занятия Развитие и совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Разучивание высокого старта, техника бега по дистанции, техника финиширования. Ускорения.	16	У1, 31, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки.Разучивание высокого старта, техника бега по дистанции, техника финиширования. Развитие координации движения, внимания, прыгучести, скоростной выносливости.	16	
Раздел 2. Баскетбол.		60	
Тема 2.1. Ведение мяча	Практические занятия 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, 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.	4	У1, 31, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства	4	
Тема 2.2. Прием и передача мяча.	Практические занятия 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, 31, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	6	
Тема 2.3 Штрафные броски	Практические занятия	10	У1, 31, ЛР9,ЛР19,

	Разучивание и совершенствование техники штрафного броска (броски можно выполнять от груди, из-за головы, одной или двумя руками). Учебная игра по упрощенным правилам.		ЛР21 , ЛР22. ОК 04, ОК 0 ПК 2.28
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	10	
Тема 2.4 Броски в кольцо с двух шагов .	Практические занятия 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, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	10	
Раздел 3. Волейбол		60	
Тема 3.1. Прием и передача мяча	Практические занятия 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, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся 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	
Тема 3.2 Подача мяча.	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники подачи мяча и виды подач (верхняя, нижняя). Учебная игра с судейством.	6	У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Совершенствование техники подача мяча и виды подач (верхняя, нижняя) Учебная игра с практикой судейства.	6	
Тема 3.3 Техника игры в нападение	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники нападения. Учебная игра с судейством.	10	У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2

	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	10	
Тема 3.4. Техника игры в защите	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники защиты. Учебная игра с судейством.	10	У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	10	
Раздел 4. Силовая подготовка (атлетическая гимнастика)		60	
Тема 4.1. Развитие мышц брюшного пресса	Практические занятия Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины. Работа на тренажерах, со штангой, с гантелями, с медболы 3-5кг.	10	У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажерах, со штангой, с гантелями.	10	
Тема 4.2. Развитие мышц плечевого пояса	Практические занятия Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц спины, ног, брюшного пресса. Работа на тренажерах, со штангой, с гантелями, с фитбольными мячами 3-5кг.	10	У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажерах, со штангой, с гантелями.	10	
Тема 4.3. Развития мышц спины и ног	Практические занятия Развитие мышц спины. Развитие мышц ног. Развитие мышц спины. Работа с гантелями, штангой, на тренажерах, перекладине, медболами, брусьях.	10	У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажерах, со штангой, с гантелями.	10	
Раздел 5 Футбол		40	
Тема 5.1 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	Практические занятия Техника безопасности на занятиях футбола. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой подъёма; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке; остановки мяча подошвой. Тактика	20	У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2

	защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).		
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, самостоятельные занятия в секциях и группах футбола. Изучить правила судейства игры, жесты судьи, совершенствовать технику и тактику игры. Выполнять упражнения на координацию и развитие мышц рук, на развитие двигательных способностей.	20	
	Всего	336	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура (заочное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся .	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма :разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека, образа и стиля жизни. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка	2	У1, 31, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2

	двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование. Прыжки в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места. Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие, метание гранаты с места, с короткого разбега, с полного разбега. Самостоятельная работа обучающихся. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самостоятельная работа обучающихся в форме занятий в секциях и группах ОФП	74	У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
Тема 2.2 Спортивные игры	Волейбол. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в		У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2

	корзину. Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических систем в нападении. Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двухсторонняя игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Настольный теннис. Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях по видам спорта, в группах ОФП и тренажерном зале. Выполнить специальные упражнения по технике владения мячом	152	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание		У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2

	силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду. Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в тренажерном зале. Составить и выполнить комплекс упражнений силовой гимнастики, упражнений для всех групп мышц.	48	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Правила пользования и техника безопасности занимающихся на занятиях по лыжной подготовке. Имитация лыжных ходов на месте и в движении. Техника передвижения на лыжах: переменный 2-шажный ход, одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный и коньковый ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Техника подъемов: скользящим шагом, лесенкой, елочкой, полуюлочкой. Техника спусков: лесенкой, в основной, высокой и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах. Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.	32	У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Скалолазание развивает сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно). Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение). Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта	28	У1, 31, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР22. ОК 04, ОК 08 ПК 2.2
	Всего: максимальная нагрузка обязательная нагрузка обзорные, установочные занятия самостоятельная работа	336 336 2 334	

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;
- многофункциональные тренажёры.

Спортивный инвентарь и оборудование:

баскетбольные мячи, волейбольные мячи, волейбольная сетка, гранаты 500грамм 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 реализации программы

Основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939387> по паролю.

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. — 5-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. — URL: <https://book.ru/book/931285>. — Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.gto.ru/>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения З, У, ЛР, ОК	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности; -повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; -подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации; - участие в массовых спортивных мероприятиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни. -понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятия (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; -тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия. Спортивные игры. Оценка техники (броски в кольцо, подачи, передачи). Оценка технико - тактических действий студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи. Атлетическая гимнастика

которых лежат знания по данному учебному предмету. знать: - влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08. . Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 2.2 Обеспечивать безопасность движения и решать профессиональные задачи посредством применения нормативно-правовых документов. 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 ситуативное сложных или стремительно меняющихся ситуациях; ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к		(юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся. Оценка выполнения практических занятий, сдачи контрольных нормативов. Участие в соревнованиях. Написание рефератов. Подготовка докладов (мультимедийных презентаций).
--	--	---

результатам собственного и чужого труда; ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся; ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.		
---	--	--

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.

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.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по Физической культуре студентов РТЖТ

Курс	Оценка	Бег 100 м.		Кросс				Виды упражнений								Подтягивания	
				1000	500	3000	2000	Прыжок в длину с разбега		Прыжок в длину с места		Прыжок в высоту		Метание гранаты			
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	3	15.5	18.0	4.00	2.05	16.00	12.30	380	280	205	140	120	100	28	15	6	15
	4	15.0	17.5	3.50	2.00	15.30	12.00	400	300	210	145	125	105	30	17	9	20
	5	14.5	16.5	3.35	1.55	15.20	11.30	420	340	215	165	130	110	32	18	10	25
2	3	15.0	17.5	3.50	2.00	15.30	12.00	400	300	210	145	125	105	30	17	8	20
	4	14.5	16.5	3.35	1.55	15.00	11.30	420	340	215	165	130	110	32	18	10	25
	5	14.2	16.2	3.30	1.50	13.20	10.30	450	360	235	180	135	115	36	23	12	35
3	3	14.5	17.0	3.35	1.55	15.00	11.40	420	330	215	150	130	110	32	18	9	35
	4	14.2	16.5	3.30	1.50	13.20	11.00	445	350	235	170	135	115	38	22	10	40
	5	13.5	16.0	3.20	1.45	12.10	10.30	480	380	245	185	140	120	40	25	13	45
4	3	14.5	17.0	3.35	1.55	15.00	11.40	420	330	215	150	130	110	32	18	9	35
	4	14.2	16.5	3.30	1.50	13.20	11.00	445	350	235	170	135	115	38	22	10	40
	5	13.5	16.0	3.20	1.45	12.10	10.30	480	380	245	185	140	120	40	25	13	45