

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 10.07.2025 09:48:55  
Уникальный программный ключ:  
b98c63f50c040389aac165e2b73c0c737775c9e9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного  
состава железных дорог  
(тепловозы и дизель поезда)**

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....                 | 3  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....                    | 8  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА....               | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО<br>ПРЕДМЕТА..... | 17 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ.....                      | 18 |
| 6. ПРИЛОЖЕНИЕ.....                                                  | 19 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **ОУП 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебного предмета является частью программы среднего (полного) общего образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (тепловозы и дизель поезда). При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

### **1.2. Место учебного предмета в структуре ОПОП-ППССЗ :**

В учебных планах ОПОП-ППССЗ учебный предмет ОУД. 09 Физическая культура входит в состав общих учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО. С учетом профиля осваиваемой специальности данный учебный предмет реализуется на 1 курсе.

### **1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

#### **Цель учебного предмета:**

- развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоническое физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирований мотивации и потребности к занятиям физической культуры у будущего квалифицированного специалиста.
- В результате освоения учебного предмета обучающийся должен **уметь:**
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и простейшие приемы самомассажа и релаксации.
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
  - выполнять разнообразных способов передвижения.
  - 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 и повседневной жизни для:
    - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.
    - подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.
    - организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, 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 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.

- правила и способы планирования системы индивидуальных физическими упражнениями различной направленности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                  | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                             | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОК 01<br>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                    | <p>универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> | <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной</li> </ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</li> </ul>                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 | <p>деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul> | <p>здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul> |
| <p>ПК 2.1 Управлять планированием и организацией производственных работ коллектива исполнителей с соблюдением норм безопасных условий труда</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

В результате освоения программы учебного предмета 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 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.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                              | <b>Объем в часах</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                                      | <b>72</b>            |
| <b>в т. ч.</b>                                                                                         |                      |
| <b>Основное содержание</b>                                                                             | <b>61</b>            |
| <b>в т. ч.:</b>                                                                                        |                      |
| теоретическое обучение                                                                                 | 1                    |
| практические занятия                                                                                   | 42                   |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание<br/>(содержание прикладного модуля)</b>                  | <b>18</b>            |
| <b>в т. ч.:</b>                                                                                        |                      |
| теоретическое обучение                                                                                 | 2                    |
| практические занятия                                                                                   | 16                   |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                          | <b>11</b>            |
| <b>Формы промежуточной аттестации:<br/>Контрольная работа (1 семестр), зачет с оценкой (2 семестр)</b> |                      |



## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

| 1                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3           | 4                                               |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------|
| Наименование разделов и тем                                    | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Объём часов | Формируемые компетенции и личностные результаты |
| Раздел 1                                                       | Физическая культуры, как часть культуры общества и человека                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3           |                                                 |
| Основное содержание                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1           |                                                 |
| Тема 1.1<br>Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ПК 2.1        |
|                                                                | <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p> <p>2. Здоровье и здоровый образ жизни. (Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека).</p> <p>3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. (Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья)</p> | 1           |                                                 |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                        |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------|
|                                                                     | <p>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность)</p> <p>4.. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья. (Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> |          |                                                        |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b> |                                                        |
| <b>Тема 1.5</b><br>Физическая культура в режиме трудового дня       | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1        | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1 |
|                                                                     | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1        |                                                        |
| <b>Тема 1.6</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1        | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1 |
|                                                                     | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1        |                                                        |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 2</b>                                                                                                                                   | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>58</b> |                                                        |
|                                                                                                                                                   | <b>Методико-практические занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>42</b> |                                                        |
|                                                                                                                                                   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>16</b> |                                                        |
| <b>Тема 2.1</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3         | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1       |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.                                                                                                                                       | 2         |                                                        |
|                                                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.                                                                                                                                                                    | 1         |                                                        |
| <b>Тема 2.2</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».                           | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5         | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1 |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ГТО.                                                            | 4         |                                                        |
|                                                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ГТО. Изучение нормативных требований ГТО (согласно возраста). | 1         |                                                        |

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------|
| <b>Тема 2.3</b><br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                            | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                               | 5 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1       |
|                                                                                                                       | <b>Практические занятия.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.                                                                                                                              | 4 |                                                        |
|                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.                                                                                                                            | 1 |                                                        |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Составление и проведение комплексов упражнений для решений профессионально-ориентированных задач. | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                               | 3 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1       |
|                                                                                                                       | <b>Практические занятия.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                         | 2 |                                                        |
|                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.                                                      | 1 |                                                        |
| <b>Тема 2.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                   | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                               | 5 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1 |
|                                                                                                                       | <b>Практические занятия.</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.  | 4 |                                                        |
|                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа.</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | 1 |                                                        |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                                                        |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------|
| <b>Основное содержание</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>42</b> |                                                        |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>42</b> |                                                        |
| <b>Тема 2.6</b>                               | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9         | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1 |
| Силовая подготовка (атлетическая гимнастика). | <b>Практические занятия.</b> Техника безопасности на занятиях. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построение и перестроение, передвижение, размыкание и смыкание, повороты на месте. Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног.                                                                                                                                                                             | 8         |                                                        |
|                                               | <b>Самостоятельная работа.</b> Техника безопасности на занятиях. Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1         |                                                        |
| <b>Тема 2.7</b>                               | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9         | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1 |
| Футбол.                                       | <b>Практические занятия.</b> Техника безопасности на занятиях футбола. Разучивание правил игры и жесты судьи. 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 защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).   | 8         |                                                        |
|                                               | <b>Самостоятельная работа.</b> Техника безопасности на занятиях футбола. Разучивание правил игры и жесты судьи. 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 защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра). | 1         |                                                        |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                        |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------|
| Тема 2.8<br><br>Баскетбол. | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1 |
|                            | <b>Практические занятия.</b> Техника безопасности на занятиях футбола. Разучивание правил игры и жесты судьи. 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 защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).                                                                                                   | 8 |                                                        |
|                            | <b>Самостоятельная работа.</b> Техника безопасности на занятиях футбола. Разучивание правил игры и жесты судьи. 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 защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).                                                                                                 | 1 |                                                        |
| Тема 2.9<br><br>Волейбол.  | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1 |
|                            | <b>Практические занятия.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу двумя руками. Изучить правила судейства игры, Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).   | 8 |                                                        |
|                            | <b>Самостоятельная работа.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу двумя руками. Изучить правила судейства игры, Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра). | 1 |                                                        |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|
| Тема 3.0<br>Лёгкая атлетика                                                                | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 12 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1 |
|                                                                                            | <b>Практические занятия.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Развитие прыгучести. Специально-беговые упражнения. Развитие координации. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места. Разучивание и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Ускорения. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции 2000 м. девушки и 3000 м. юноши. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г девушки и 700 г юноши. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег.  | 10 |                                                        |
|                                                                                            | <b>Самостоятельная работа.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Развитие прыгучести. Специально-беговые упражнения. Развитие координации. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места. Разучивание и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Ускорения. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции 2000 м. девушки и 3000 м. юноши. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г девушки и 700 г юноши. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег | 2  |                                                        |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (1 семестр – контроль, 2 семестр – зачет с оценкой) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                                                        |
| Всего                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 72 |                                                        |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Для реализации программы учебной дисциплины ОУП.09 Физическая культура предусмотрен спортивный зал (504 кв. метра).

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

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

##### **Основные источники:**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>

##### **Дополнительная литература:**

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193>
2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

##### **Интернет-ресурсы**

1. [www.gto.ru](http://www.gto.ru)



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала, в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися контрольных упражнений с учетом их индивидуальных особенностей. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели: степень овладения программным материалом; уровень технико – тактического мастерства; умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Обучающихся необходимо поощрять за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, ведение здорового образа жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                            | Раздел/тема                                                                  | Тип оценочных средств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                      | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,П-о/с. Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,3.0  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, кроссвордов;</li> <li>- защита презентации;</li> <li>- выполнение самостоятельной работы;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                         | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,П-о/с. Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,3.0 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,П-о/с. Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,3.0 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление профессиограммы;</li> <li>- заполнения дневника самоконтроля;</li> <li>- защита реферата;</li> <li>- составление кроссворда;</li> <li>- фронтальный опрос;</li> <li>- контрольное тестирование;</li> <li>- составление комплекса упражнений;</li> <li>- оценивание практической работы;</li> <li>- тестирование;</li> </ul> |

|                                                                                                                                          |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                          |                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация комплекса ОРУ;</li> <li>- сдача контрольных нормативов;</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение);</li> <li>- сдача нормативов ГТО;</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</li> </ul> |
| ПК 2.1 Управлять планированием и организацией производственных работ коллектива исполнителей с соблюдением норм безопасных условий труда | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,П-о/с.Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,3.0 | Техника безопасности на занятиях. Разучивание правил и судейство.                                                                                                                                                                                                                          |

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**5.1** Пассивные: инструктаж по технике безопасности, самостоятельная работа студентов, подготовка докладов, рефератов, презентаций; зачёт, рассказ, описание, объяснения, разбор задания, методические указания, команды, разучивание правил игры, жесты судьи.

**5.2** Активные: урок-соревнование, кейс-метод (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ), работа в малых группах; творческие задания; групповое обсуждение, строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).

**Примерные темы рефератов для студентов имеющих специальную медицинскую группу очной формы обучения и студентов имеющих освобождение от занятий физической культурой.**

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Лечебная физкультура. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний позвоночного столба.
7. История возникновения волейбола. Правила игры.
8. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.
9. Волейбол. Техника приема и передачи мяча (снизу, сверху).
10. Волейбол. Виды и техника подачи мяча.
11. История возникновения баскетбола. Правила игры.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно - сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Баскетбол. Командные действия защиты.
18. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
19. Баскетбол. Техника и тактика командного нападения.
20. Легкая атлетика. Виды и техника прыжков в длину с разбега.
21. Легкая атлетика. Виды и техника прыжков в высоту с разбега.
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
23. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
24. Возникновение и развитие легкой атлетики.
25. Здоровый образ жизни.
26. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
27. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
30. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
31. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности

