

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дедова Ольга Александровна  
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 07.06.2023 10:51:06  
Уникальный программный ключ:  
9abb198844dd20b92d5826d8a9981a2787b556ef

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения**

**Императора Александра I»**

**(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Рязанский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
\_\_\_\_\_ О.А. Дедова  
«13» июня 2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН**

### **БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности:**

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Квалификация **Техник**

вид подготовки – базовая

Форма обучения - очная

г. Рязань

2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура разработана на основе требований Приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт среднего общего образования государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №413 от 17.05.2012 г.», предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БД.09 Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

**Разработчик программы:**

Макарцов Ю.Н. – руководитель физвоспитания Рязанского филиала ПГУПС

**Рецензент:**

Розанов В.В. – преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Общеобразовательная дисциплина БД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО. Рабочая программа предназначена для изучения учебной дисциплины БД.09 Физическая культура в учреждениях среднего профессионального образования, реализующего образовательные программы среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена по специальности: 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, на базе общего образования, в соответствии: с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации"; с Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного среднего общего образования» (в ред. Приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 № 732);

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

Дисциплина входит в образовательный цикл, базовая дисциплина, технический профиль.

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

### **1.3.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины БД.09 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении</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>

	<p>жизненных проблем</p> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности,</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</li> </ul>

	<p>организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому 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 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</li> </ul>

	<p>психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>индивидуальных показателей 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>ПК 4.3. Проводить контроль качества выполняемых работ при технической эксплуатации, обслуживании, ремонте, строительстве пути и искусственных сооружений.</p>	<p><b>Овладеть методикой психологического и физического восстановления организма после профессиональных нагрузок с помощью:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физических упражнений;</li> <li>- валеологических мероприятий;</li> <li>- массажа и самомассажа;</li> <li>- гидропроцедур;</li> <li>- релаксации</li> </ul> <p><b>Овладеть методиками простейшей диагностики физического состояния организма человека во время и после физической нагрузки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по показателям работы ССС;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь составлять комплексы восстановительных упражнений, для восстановления организма работников, отнесенных к различным группа труда;</li> <li>- уметь составлять комплекс физических нагрузок для восстановления организма человек после трудовой деятельности, с применением нагрузок, отличных от профессиональных;</li> <li>- уметь применять силы природы (прогулки, туризм, охоту, рыбалку) и окружающей среды, в восстановительных целях;</li> <li>- освоить простейшие методы массажа и самомассажа;</li> </ul>



	- при помощи простейших тестов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать контрастные души, купание на открытой воде, плавательные бассейны для релаксации и в качестве восстановительной процедуры;</li> <li>- знать простейшие методы релаксации;</li> <li>- определять физическое состояние организма работы ССС: <ul style="list-style-type: none"> <li>- по показателям пульса</li> <li>- по показателям кровяного давления</li> </ul> </li> <li>- знать простейшие тесты, с помощью которых определяется результат физического воздействия на организм человека;</li> <li>- уметь с помощью простейших тестов определять динамику восстановительных процессов организма человека, после физической нагрузки.</li> </ul>
--	---------------------------------	---

**В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов личностных результатов:**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	<b>ЛР 2</b>
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	<b>ЛР 3</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному	<b>ЛР 4</b>

народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
<b>Способность к развитию.</b> Открыт к восприятию нового. Своевременно адаптируется к изменениям. Адекватно понимает свои сильные стороны и области, требующие развития. Систематически прикладывает дополнительные усилия для своего развития, ориентируясь как на текущие, так и на будущие приоритеты бизнеса. Быстро осваивает и применяет на практике новые знания и навыки	<b>ЛР 5</b>
<b>Помощь в развитии.</b> По собственной инициативе делится накопленным опытом и знаниями. Помогает менее опытным сотрудникам в освоении новых знаний и навыков.	<b>ЛР 6</b>
<b>Ответственное мышление.</b> Планирует и организует собственную работу в соответствии с приоритетами своего подразделения. Анализирует и учитывает влияние своих действий на соседние участки работы, окружающую среду и общество. Бережно и рационально использует ресурсы компании.	<b>ЛР 7</b>
<b>Работа в команде.</b> Знает и уважает традиции ОАО «РЖД». Уважительно относится к другим сотрудникам вне зависимости от их статуса и подчинения. Находит конструктивные решения конфликтов и противоречий	<b>ЛР 8</b>

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>113</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>80</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	76
<b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>	<b>да</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>33</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	

### 2.3. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	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	1	
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	
<b>Тема 1.2</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 4.3.
	<b>Практическое занятие</b>		
	<b>1</b> <i>Риски физического здоровья в профессиональной деятельности.</i> Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/ специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Практические занятия</b>		ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 4.3.
	<b>2</b> <i>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья</i> (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	
	<b>3</b> <i>Система оздоровительной физической культуры</i> Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	

<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Получение информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Практика применения методов самоконтроля. Подготовка к практическим занятиям Составление плана самостоятельных занятий по физической культуре.		8	
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>97</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 2.1</b> Лёгкая атлетика		<b>Практические занятия</b>	
<b>4</b>	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
<b>5</b>	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
<b>Тема 2.2</b> Спортивные игры Баскетбол		<b>Практические занятия</b>	
<b>6-7</b>	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	4	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
<b>8</b>	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	
<b>Тема 2.3</b> Спортивные игры Волейбол		<b>Практические занятия</b>	
<b>9</b>	Техника безопасности на занятиях волейболом Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
<b>10</b>	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	
<b>11</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции.		4	

Закрепление полученных навыков игры в баскетбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий				
Закрепление полученных навыков игры в волейбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий				
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>				
Тема 2.4 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практические занятия</b>		ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 4.3.	
	12	<b>Методика составления и проведения комплексов упражнений</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		2
	13	<b>Методика составления и проведения комплексов упражнений</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		2
Тема 2.5 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практические занятия</b>		ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 4.3.	
	14	<b>Составление и проведение самостоятельных занятий</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»		2
	15	<b>Методика составления и проведения комплексов упражнений</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		2
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Подготовка к практическим занятиям		4		
	16	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 4.3.
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>				
Тема 2.6 Основная гимнастика	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	17	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!»		

		Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой		
	<b>18</b>	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания	2	
	<b>19</b>	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и. т.п). Общеразвивающие упражнения в парах	2	
	<b>20</b>	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Отработка строевых приемов; Общеразвивающие упражнения; Прикладные упражнения.			3	
<b>Тема 2.7</b> Спортивная гимнастика	<b>Практические занятия</b>			ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	<b>21</b>	Выполнение упражнений и комплексов упражнений спортивной гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	<b>22</b>	Обучение технике прыжку через козла углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2	
	<b>23</b>	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики на силовых тренажерах	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в тренажерном зале.			3	
<b>Тема 2.8</b> Спортивные игры Мини - футбол	<b>Практические занятия</b>			ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	<b>24</b>	Закрепление техники передачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Развитие выносливости, координации.	2	
	<b>25</b>	. Изучение техники отбора мяча, жонглирование. Закрепление техники отбора мяча, жонглирование. Развитие выносливости, координации.	2	
	<b>26</b>	Изучения тактических действий. Совершенствование тактических	2	

		действий.		
	27	Игра по упрощённым видоизменённым правилам. Контрольное занятие по разделу «мини-футбол».	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники передачи мяча, отбора мяча, жонглирование, тактических действий. Развитие выносливости, координации.			3	
<b>Тема 2.2</b> Спортивные игры Баскетбол	<b>Практические занятия</b>			ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	28	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	
	29	Совершенствование тактики игры индивидуальные действия в нападении	2	
	30	Постановка «заслона». Комбинационная игра в нападении.	2	
	31	Взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление полученных навыков игры в баскетбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники постановка «заслона», владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей			3	
<b>Тема 2.3</b> Спортивные игры Волейбол	<b>Практические занятия</b>			ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	32	Техника игры в защите. Постановка блоков. Подбор мяча от блока. Совершенствования техники приема мяча и блокирования.	2	
	33	Тактика игр в нападении. Элементы тактики. Индивидуально тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении.	2	
	34	Тактика игр в защите. Элементы тактики. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.	2	
	35	Командные тактические действия в защите.	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление полученных навыков игры в волейбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий			3	
<b>Тема 2.1</b> Лёгкая атлетика	<b>Практические занятия</b>			ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	36	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	37	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
	38	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на	2	



	месте, в шаге и в беге. Эстафета 4 x 100 (200,400) м.		
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>		2	
Закрепление и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции			
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 4.3.
	<b>Всего</b>	<b>113</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион, с элементами полосы препятствий; место для стрельбы; библиотека; читальный зал.

**Оборудование спортивного зала:** баскетбольное оборудование; волейбольное оборудование; мини-футбольное оборудование; электронное табло для игровых видов спорта; конь или козёл для опорных прыжков; гимнастические мостики, гимнастические маты, гимнастические перекладины; тренажеры; навесные брусья; шведская стенка; оборудование для настольного тенниса; универсальная судейская вышка; тренировочные баскетбольные щиты; мобильные стойки баскетбольные; скамейки и стойки атлетические; горки и стойки для грифов и дисков атлетических; скамейки гимнастические.

**Спортивный инвентарь и мерный инструмент:** секундомеры; рулетки и линейки; измерители высоты натяжения волейбольной сетки; пневматические винтовки; Пулеулавливатель для пневматической стрельбы; пули пневматические; тренировочные и матчевые мячи по культивируемым видам спорта; судейские свистки; табло настольное перекидное; гранаты для метания весом 500 и 700 гр.; эстафетные палочки; скакалки гимнастические; гимнастические обручи, набивные мячи; гири атлетические различного веса; весы электронные; насосы для накачивания мячей; разметка для сектора метания гранат; разноцветные флажки.

**Спортивная форма:** парадные спортивные костюмы; игровая спортивная форма для мужских и женских команд, по культивируемым игровым видам спорта; комплекты разноцветных манишек; легкоатлетическая форма; шиповки легкоатлетические; стартовые нагрудные номера.

**Судейская документация:** правила соревнований, судейские протоколы по культивируемым видам спорта; судейские карточки; спортивные мишени для пневматической стрельбы.

**Технические средства обучения:** музыкальный центр; компьютер с лицензионным программным обеспечением, подключенный к Интернет; множительная оргтехника; видеоплеер; телевизор.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники.

1. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11155-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518239>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под

общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — pURL: <https://urait.ru/bcode/517443> .

3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>
5. Физическая культура. 10 – 11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. В.И Лях – 6-е издание. Москва, Просвещение, 2019 г. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
6. Физическая культура: базовый уровень. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В., /под редакцией Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

#### **Дополнительные источники.**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура для студентов: учебное пособие. Москва: КноРус, 2021 г.

4. Спортивные игры: правила техника, тактика: учебное пособие для среднего профессионального образования

#### **Интернет ресурсы:**

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

<http://21416.s15.edusite.ru> Раздел «ИКТ»

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

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

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

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

Для формирования, контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины используется система оценочных мероприятий, представляющая собой комплекс учебных мероприятий, согласованных с результатами обучения и сформулированных с учетом ФГОС СОО (предметные результаты по дисциплине) и ФГОС СПО.

Требования, параметры и критерии оценочной процедуры должны быть известны обучающимся заранее, до непосредственного проведения процедуры оценивания, включая самооценку и взаимооценку. По возможности, параметры и критерии оценки должны разрабатываться и обсуждаться преподавателем совместно с самими обучающимися. Каждому параметру оценки должны соответствовать критерии оценки: за что выставляется та или иная оценка; в случае балльной оценки - то или иное количество баллов.

На основе типов оценочных мероприятий, предложенных в таблице, преподаватель выбирает формы и методы с учетом профессионализации обучения по программе дисциплины.

<b>Общая/профессиональная компетенция</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятия</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.4 П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.4 П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профиограммы

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.4 П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– заполнение 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> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
<p>ПК 4.3. Проводить контроль качества выполняемых работ при технической эксплуатации, обслуживании, ремонте, строительстве пути и искусственных сооружений.</p>	<p>1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь составлять комплексы восстановительных упражнений, для восстановления организма работников, отнесённых к различным группа труда;</li> <li>- уметь составлять комплекс физических нагрузок для восстановления организма человек после трудовой деятельности, с применением нагрузок, отличных от профессиональных;</li> <li>- уметь применять силы природы (прогулки, туризм, охоту, рыбалку) и окружающей среды, в восстановительных целях;</li> <li>- освоить простейшие методы массажа и самомассажа;</li> <li>- использовать контрастные душ, купание на открытой воде, плавательные бассейны для релаксации и в качестве восстановительной процедуры;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- знать простейшие методы релаксации;</li><li>- определять физическое состояние организма работы ССС:<ul style="list-style-type: none"><li>- по показателям пульса</li><li>- по показателям кровяного давления</li></ul></li><li>- знать простейшие тесты, с помощью которых определяется результат физического воздействия на организм человека;</li><li>- уметь с помощью простейших тестов определять динамику восстановительных процессов организма человека, после физической нагрузки.</li></ul>
--	--	--