

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Документ подписан пристой электронной подписью
Информационное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
ФИО: Дедова Ольга Андреевна
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС
Дата подписания: 11.06.2025
Уникальный программный ключ:
9abb198844dd20b92d5826d8a9981a2787b556ef

«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Рязанский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Рязанского филиала ПГУПС
_____ О.А. Дедова
«29»апреля 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Квалификация Техник

Вид подготовки–базовая

Форма обучения-очная

г. Рязань

2025год

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.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 ООД.09 Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределаах 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:

Розанов В.В.–преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

Рецензент:

Писарева Ю.М.–преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Общеобразовательная дисциплина ООД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОССПО. Рабочая программа предназначена для изучения учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура в учреждениях среднего профессионального образования, реализующего образовательные программы среднего общего образования, при подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

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 ООД.09 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

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	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части; определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте; методы работы в профессиональной и смежных сферах; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>	<p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

¹Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

²Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРб) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК04.Эффективновзаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, 9 команде клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знания: психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Умения: использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>ПРБ1.Умение 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями</p>

		<p>разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью Профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК4.3. Проводить контроль качества выполняемых работ при технической эксплуатации, обслуживании, ремонте, строительстве железнодорожного пути и искусственных сооружений</p>	<p>Навыки: оценки качества выполняемых работ при технической эксплуатации, обслуживании, ремонте, строительстве железнодорожного пути и искусственных сооружений</p> <p>Умения: рассчитывать по принятой методике и анализировать основные техникоэкономические показатели предприятий путевого хозяйства заполнять техническую документацию использовать знания приемов и методов менеджмента в профессиональной деятельности</p> <p>Знания: организация производственного и технологического процессов техническая документация путевого хозяйства, формы оплаты труда в современных условиях материально-технические, трудовые и финансовые ресурсы отрасли и организации, показатели их эффективного использования</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Уметь составлять комплексы восстановительных упражнений, для восстановления организма работников, отнесённых различным группам труда; - Уметь составлять комплекс физических нагрузок для восстановления организма человека после трудовой деятельности, с применением нагрузок, отличных от профессиональных; - уметь применять силы природы (прогулки, туризм, охоту, рыбалку) и окружающей среды, в восстановительных целях; - освоить простейшие методы массажа и самомассажа; - использовать контрастные душ, купание на открытой воде, плавательные бассейны для релаксации и в качестве восстановительной процедуры;

	<p>основы организации работы коллектива исполнителей и принципы делового общения в коллективе</p>	<ul style="list-style-type: none">- знать простейшие методы релаксации;- определять физическое состояние организма работы ССС:-по показателям пульса
--	---	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
вт. ч.	
Основное содержание	72
в т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	66
Индивидуальный проект(да/нет)**	ДА
Промежуточная аттестация 1 и 2 семестр (дифференцированный зачет)	

2.3. Тематический план содержания дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		2	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 4.3.
Основное содержание		1	
Тема1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p> <p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>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.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p>	1	ОК 01., ОК 04., ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>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> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p>		
*Профессионально ориентированное содержание		1	
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. 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</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</p> <p>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</p>	1	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 4.3.
	Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	66	ОК 01., ОК 04., ОК 08.,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
			ПК 2.1.
*Профессионально ориентированное содержание		16	
Тема2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала Практические занятия №1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08., ПК 4.3.
Тема2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала Практические занятия №2 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	ОК 01., ОК 04., ОК 08., ПК 4.3.
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала Практические занятия №3 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	ОК 01., ОК 04., ПК 4.3.
Тема2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	Содержание учебного материала Практические занятия №4 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08., ПК 4.3.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем часов	Формируемые компетенции
физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Освоение методик и составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	OK 01., OK 04., OK 08., ПК 4.3.	
Практические занятия №5-8 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)				
Основное содержание		50		
Раздел №2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
Учебно-тренировочные занятия				
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Практические занятия		OK 01., OK 04.,OK 08.	
	9 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2		
	10 Совершенствование техники спринтерского бега	2		
Тема 2.2 Спортивные игры Баскетбол	Практические занятия			
	11 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	2	OK 01., OK 04.,OK 08.	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем часов	Формируемые компетенции
Тема2.3 Спортивные игры Волейбол	Практические занятия			OK 01., OK 04.,OK 08.
	13 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		
	14 Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2		
	Дифференцированный зачет	2		
	2 семестр			
Профессионально ориентированное содержание				
Тема2.4 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практические занятия			OK 01., OK 04.,OK 08. ПК 4.3.
17 Методика составления и проведения комплексов упражнений Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2			
Тема 2.5 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практические занятия			OK 01., OK 04.,OK 08. ПК 4.3.
18 Составление и проведение самостоятельных занятий 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			
19 Методика составления и проведения комплексов упражнений Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)								
Учебно-тренировочные занятия									
Тема 2.6 Основная гимнастика									
	<p>Практические занятия</p> <p>20 Техника безопасности на занятиях гимнастикой Строевые приемы: «Становись!,Равняйсь!,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, противоходом, змейкой</p> <p>21 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</p> <p>22 Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза,поднимание и переноска партнера,переползания,упражнения в метании и ловле</p>	2	OK 01., OK 04.,OK 08.						
Тема 2.7 Спортивная гимнастика									
	<p>Практические занятия</p> <p>23 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</p>	2	OK 01., OK 04.,OK 08.						
	<p>24 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики на силовых тренажёрах</p> <table border="1" data-bbox="720 1026 1410 1404"> <thead> <tr> <th data-bbox="720 1026 1051 1074">Девушки</th> <th data-bbox="1051 1026 1410 1074">Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="720 1074 1051 1352">1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом сосок</td><td data-bbox="1051 1074 1410 1352">1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; сосок махом назад.</td></tr> <tr> <td data-bbox="720 1352 1051 1404">2. Бревно: вскок, седы, упоры,</td><td data-bbox="1051 1352 1410 1404">2. Перекладина: висы, упоры,</td></tr> </tbody> </table>	Девушки	Юноши	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом сосок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; сосок махом назад.	2. Бревно: вскок, седы, упоры,	2. Перекладина: висы, упоры,	2	
Девушки	Юноши								
1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом сосок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; сосок махом назад.								
2. Бревно: вскок, седы, упоры,	2. Перекладина: висы, упоры,								

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)			Объем часов	Формируемые компетенции
		прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, сосок с конца бревна	переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, сосок махом в перед(назад)		
		3.Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема2.8 Спортивные игры Мини-футбол	Практические занятия		OK 01., OK 04., OK 08.		
	25.	Закрепление техники передачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Развитие выносливости, координации.	2		
	26.	Игра по упрощённым видеоизменённым правилам. Контрольное занятие по разделу «мини-футбол».	2		
Тема 2.2 Спортивные игры Баскетбол	Практические занятия		OK 01., OK 04., OK 08.		
	27.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей Совершенствование тактики игры индивидуальные действия в нападении	2		
	28.	Постановка «заслона». Комбинационная игра в нападении. Взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.	2		
Тема 2.3 Спортивные игры Волейбол	Практические занятия		OK 01., OK 04., OK 08.		
	29.	Техника игры в защите. Постановка блоков. Подбор мяча от блока. Совершенствования техники приема мяча и блокирования.	2		
	30.	Тактика игр в нападении. Элементы тактики. Индивидуально тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении.	2		
	31.	Тактика игр в защите. Элементы тактики. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия ,прикладной модуль (при наличии)			
	32. Командные тактические действия в защите.	2		
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Практические занятия			
	33. Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники бега на длинные дистанции Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в шаге и в беге. Эстафета 4x100(200,400)м.	2	OK 01., OK 04.,OK 08.	
	Дифференцированный зачет		2	OK 01., OK 04.,OK 08. ПК 4.3.
	Всего		72	

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 флаги.

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 мишины 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-еизд., испр.идоп. —Москва:ИздательствоЮрайт,2023. —124 с.— (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-11155-2. — Текст : электронный//Образовательная платформаЮрайт[сайт].—URL: <https://urait.ru/bcode/518239> (дата обращения: 28.06.2023).
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: ИздательствоЮрайт,2023. —322 с.—(Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — pURL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 28.06.2023).
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-еизд.,испр. —Москва:ИздательствоЮрайт,2022. —493 с (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>

Дополнительные источники.

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования /Е.В.Конеева[идр.];под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование).—ISBN978-5-534-13046-1.—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).—ISBN978-5-534-13332-5.—

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>

ЭБСПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

<http://21416s15.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.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с P2, 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	P1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с P2, 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 профессиограммы

ОК08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1,Темы 1.1,1.2, 1.3, 1.4,1.5П-о/с,1.6П-о/с Р2, Темы2.1 -2.4 П-о/с,3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.	<ul style="list-style-type: none"> – Заполнение дневника самоконтроля – Защита реферата – Составление кроссворда – Фронтальный опрос – Контрольное тестирование – Составление комплекса упражнений – Оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов(контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК4.4.Организовывать соблюдение охраны труда на производственном участке, проводить профилактические мероприятия и инструктаж персонала	1.5П-о/с,1.6П-о/с, П-о/с,3.1,3.2,3.3, 3.4, 3.5, 3.6.	<ul style="list-style-type: none"> - уметь составлять комплексы восстановительных упражнений, для восстановления организма работников, отнесённых к различным группам труда; - уметь составлять комплекс физических нагрузок для восстановления организма человека после трудовой деятельности, с применением нагрузок, отличных от профессиональных; - уметь применять силы природы (прогулки, туризм, охоту, рыбалку) и окружающей среды, в восстановительных целях; - освоить простейшие методы массажа и самомассажа; - использовать контрастный душ, купание на открытой воде, плавательные бассейны для релаксации и в качестве восстановительной процедуры;

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