

Министерство образования Красноярского края  
КГБПОУ «Боготольский техникум транспорта»

Согласовано  
на методической комиссии

Протокол № 8

от «31» мая 2021 г.

Утверждаю  
Директор КГБПОУ  
«Боготольский техникум транспорта»

А.Ф. Францевич



Рабочая учебная программа

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

наименование учебной дисциплины / курса /

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

код и наименование специальности СПО по ППССЗ

на базе основного общего образования с получением

среднего общего и среднего профессионального образования

(уровень, степень образования)

Срок реализации программы: 1 год

Составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, разработанной ФИРО.

Грицких Александр Олегович  
ФИО преподавателя, составившего рабочую учебную программу

г. Боготол  
2021 г.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») утвержденной 21 июля 2015 г., в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: КГБПОУ «Боготольский техникум транспорта»

Разработчики:

Грицких А.О., преподаватель КГБПОУ «Боготольский техникум транспорта»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» используется при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования по специальности 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог». Технический профиль (базовая подготовка).

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины, в соответствии с учебным планом:

Максимальный объем учебной нагрузки	177 часов
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	117 часов
самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающегося	60 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	102
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе: Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение упражнений по общей физической подготовке, написание реферативных работ, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Участие в соревнованиях.	60
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

Часы отведенные на плавание включены, в спортивные игры в связи с отсутствием бассей

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		1
	Знание оздоровительных систем физического воспитания		1
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности		1
	Разобрать основные направления здорового образа жизни		1
<b>Тема 1.3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям		1
	Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены		1
<b>Тема 1.4.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		1
<b>Тема 1.5.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности		1
	Знать определение самоконтроль		1
<b>Тема 1.6.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Научиться определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления		1
	Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности Эстафета		1
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>		<b>10</b>	

<b>Тема 2.1.</b> Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Повторение определений «самооценка», «работоспособность», «усталость», «утомление» Разбор методик самооценки работоспособности, усталости, утомления		2
<b>Тема 2.2.</b> Массаж и Самомассаж при физическом и умственном утомлении.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении		2
<b>Тема 2.3.</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи		2
<b>Тема 2.4.</b> Комплексы гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		2
<b>Тема 2.5.</b> Состояние здоровье и его анализ	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Знание методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний		2
<b>Тема 2.6.</b> Психофизиологические и двигательные качества	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье		2
<b>Тема 2.7.</b> Индивидуальная карта здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Просмотр индивидуальных карт здоровья Заполнение личной индивидуальной карты здоровья		2
<b>Тема 2.8.</b> Индивидуальная оздоровительная	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Разбор примеров индивидуальных тренировок Составление индивидуальной оздоровительной тренировки		2
<b>Тема 2.9.</b> Методы здоровья сберегающих технологий при работе за компьютером	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Здоровый образ жизни Знание методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером		2
<b>Тема 2.10.</b> Составление и проведение комплексов утренней гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Здоровый образ жизни Проведение утренней гимнастики		2
<b>Раздел 3.</b> <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника безопасности по лёгкой атлетике на спортивных площадках. Гигиена и	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Требования к соблюдению техники безопасности на уроках физической культуры Профилактика спортивного травматизма на занятиях по легкой атлетике		2

доврачебная помощь.			
<b>Тема 3.2.</b> Техника старта. Стартовый разгон.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Старт, стартовый разгон Бег по дистанции, финиширование		2
<b>Тема 3.3.</b> Техника спринта. Совершенствование техники старта	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Изучение техник спринтерского бега Совершенствование техники старта Совершенствование техники бега на короткие дистанции Бег по прямой		
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование бега на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Бег с высокого старта Выполнение стартовых положений Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу Спортивные игры		2
<b>Тема 3.5.</b> Контрольный бег на дистанции 60 – 100 м	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Общефизическая подготовка Контрольный бег		2
<b>Тема 3.6.</b> Техника эстафетного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Техника эстафетного бега Передача эстафетной палочки на месте Передача эстафетной палочки в движении		2
<b>Тема 3.7.</b> Обучение передачи эстафетной палочки на средней и максимальной скорости	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Изучение способов передачи эстафетной палочки Передача эстафетной палочки на месте Передача эстафетной палочки в движении		2
<b>Тема 3.8.</b> Совершенствование эстафетного бега 4x100 метров	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	ОРУ Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100 Подвижные игры		2
<b>Тема 3.9.</b> Обучение технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног Спортивные игры		2
<b>Тема 3.10.</b> Спортивная ходьба с различной скоростью	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Совершенствование техники спортивной ходьбы Мини-соревнования по спортивной ходьбе		
<b>Тема 3.11.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

Обучение техники отталкивания, полета и приземления	Общефизическая подготовка со скакалкой Изучение техники отталкивания, полета и приземления Спортивные игры		2
<b>Тема 3.12.</b> Прыжки в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Техника прыжка в длину с разбега Спортивные игры		2
<b>Тема 3.13.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Контрольное занятие по прыжкам в длину Бег в медленном темпе Спортивные игры		2
<b>Тема 3.14.</b> Техника бега на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Челночный бег 3x10 Техника бега на средние дистанции.		2
<b>Тема 3.15.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Общефизическая подготовка со скакалкой Бег с высокого старта Техника бега на средние дистанции		2
<b>Тема 3.16.</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Совершенствование техники бега Равномерный бег 1000м- юноши; 600м- девушки.		2
<b>Тема 3.17.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Подвижная игра Выполнение «Лестничной пробы»		2
<b>Тема 3.18.</b> Бег по дистанции (д) 1 км, (ю) 2 км	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Бег по дистанции (д) 1 км, (ю) 2 км Спортивные игры		2
<b>Тема 3.19.</b> Тест К.Купера (12-минутный бег)	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Выполнение теста		
<b>Тема 3.20.</b> Контрольный бег по дистанции (д) 2 км, (ю) 3 км	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Выполнение контрольного норматива Спортивные игры		2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Гимнастика. Техника безопасности при занятии гимнастикой	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		2
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

Упражнение в висах и упорах. Подъем в упор силой	Подтягивание в висе на высокой перекладине (девушки на низкой перекладине) Спортивная игра		2
<b>Тема 4.3.</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Стойка на лопатках, согнув ноги Мост из положения лёжа на спине Шпагаты: левый, правый Спортивная игра		2
<b>Тема 4.4.</b> Длинный кувырок через препятствие	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Закрепление техники длинного кувырка через препятствие Подвижная игра		2
<b>Тема 4.5.</b> Совершенствование кувырка через препятствие	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Совершенствование кувырка через препятствие ОФП		2
<b>Тема 4.6.</b> Кувырки в парах, акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Кувырок вперед Кувырок назад Длинный кувырок вперед Спортивная игра		2
<b>Тема 4.7.</b> Акробатические упражнения, соединения 3х, 4х элементов	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Акробатическая связка из элементов: -Стойка на лопатках, согнув ноги -Мост из положения лёжа на спине -Шпагаты: левый, правый -Ласточка -Колесо -Длинный кувырок вперед		2
<b>Тема 4.8.</b> Гимнастика с элементами акробатики, стойка на руках, на плечах	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Повторение стойки на руках, на плечах Подвижная игра		2
<b>Тема 4.9.</b> Гимнастика с элементами акробатики	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Акробатическая связка из элементов: -Стойка на лопатках, согнув ноги -Мост из положения лёжа на спине -Шпагаты(полушпагаты): левый, правый -Ласточка -Колесо -Длинный кувырок вперед		2
<b>Тема 4.10.</b> Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Преодоление полосы препятствий Подвижные игры		2
<b>Раздел 5.</b>		<b>15</b>	

<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Совершенствование построений, перестроений, поворотов на месте с лыжами и на лыжах. Техника безопасности на лыжах		2
<b>Тема 5.2.</b> Попеременный душажный ход	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Имитация попеременного 2-х шажного хода Техника попеременного 2-х шажного хода Прохождение дистанции 1000м		
<b>Тема 5.3.</b> Одновременные ходы. Эстафеты	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Имитация одновременного одношажного хода Имитация одновременному безшажному ходу Эстафеты		2
<b>Тема 5.4.</b> Переход с одновременных ходов на попеременные	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Повторение пройденного материала Переход с одновременных ходов на попеременные Прохождение дистанции 1000м		2
<b>Тема 5.5.</b> Преодоление подъемов и препятствий	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Техника способов спусков и подъемов Прохождение дистанции 1000м		2
<b>Тема 5.6.</b> Ознакомление с основами и особенностями конькового хода	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Повторение техники способов конькового хода Прохождение дистанции 1500м		2
<b>Тема 5.7.</b> Переход с одновременных ходов на попеременные	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Повторение пройденного материала Прохождение дистанции 1500м		2
<b>Тема 5.8.</b> Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Повторение пройденного материала Прохождение дистанции 1500м		2
<b>Тема 5.9.</b> Техника спусков и подъёмов с поворотами и торможением	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Закрепление техники торможения Повторение техники способов торможения на лыжах Прохождение дистанции 1500м		2
<b>Тема 5.10.</b> Прохождение дистанции до 3км (д); 5км (ю)	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Прохождение дистанции: девушки 2000м, юноши 3000м		
<b>Тема 5.11.</b> Обучение коньковому ходу без палок	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Повторение техники способов конькового хода Обучение коньковому ходу без палок Прохождение дистанции 1500м		2
<b>Тема 5.12.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

Технику спуска с уклона в основной, средней и низкой стойке.	Повторение техники способов спуска Прохождение дистанции 2000м		2
<b>Тема 5.13.</b> Обучение технике ходьбы на лыжах	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Обучение технике ходы на лыжах без палок Прохождение дистанции 1500м		2
<b>Тема 5.14.</b> Обучение технике подъема на лыжах	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Повторение техники способов спуска Прохождение дистанции 2000м		2
<b>Тема 5.15.</b> Техника правильного дыхания	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Повторение техники способов спуска Прохождение дистанции 2000м (девушки); 4000м (юноши)		2
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>		<b>23</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Баскетбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Правила ТБ на спортивных играх История баскетбола Основные правила игры в баскетбол Учебная игра		2
<b>Тема 6.2.</b> Техника передвижения в нападающей и защитной стойке	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед Изучение техники стойки волейболиста Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения		
<b>Тема 6.3.</b> Ведение мяча при противодействии	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Изучение техники ведения мяча. Тактические действия в защите Ведение, 2 шага, бросок по кольцу		2
<b>Тема 6.4.</b> Броски мяча в движении	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Обучение техники бросков Ловля и передача мяча в движении в парах Техника бросков мяча		2
<b>Тема 6.5.</b> Передача мяча двумя или одной рукой, штрафные броски	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Обучение техники бросков Варианты бросков мяча Варианты ловли и передачи мяча, на месте , в движении ,с пассивным сопротивлением		2
<b>Тема 6.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

Подбор мяча и добивание у щита	Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Передача мяча двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.		2
<b>Тема 6.7.</b> Зачетная игра	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Повторение техники стойки волейболиста Повторение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения		2
<b>Тема 6.8.</b> Волейбол. Правила техники безопасности при игре волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Правила ТБ на спортивных играх (волейбол) История волейбола Основные правила игры в волейбол Учебная игра		
<b>Тема 6.9.</b> Прием снизу двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Имитация приема мяча снизу Обучение техники приема мяча снизу Учебная игра		2
<b>Тема 6.10.</b> Передача сверху	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Имитация верхней передаче мяча Техника верхней передаче мяча Учебная игра		2
<b>Тема 6.11.</b> Перемещение, передача и прием мяча в сочетании	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед Изучение техники стойки волейболиста Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения Учебная игра		2
<b>Тема 6.12.</b> Подачи мяча, прием, распасовка	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Техника нижней прямой подачи Техника боковой подачи Учебная игра		2
<b>Тема 6.13.</b> Блоки, обход блоков	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Техника передачи мяча в 3-х Техника передачи мяча в 4-х Техника блока нападающего удара Техника обхода от блока нападающего удара Учебная игра		2
<b>Тема 6.14.</b> Игра в защите и в нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Учебная игра		
<b>Тема 6.15.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

Футбол. Техника безопасности при игре в футбол	Правила ТБ на спортивных играх История футбола Основные правила игры в футбол Учебная игра		2
<b>Тема 6.16.</b> Техника игры с мячом. Правила игры	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	ОФП Учебная игра		2
<b>Тема 6.17.</b> Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Упражнения на закрепление ведения мяча Учебная игра		2
<b>Тема 6.18.</b> Передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель Учебная игра		2
<b>Тема 6.19.</b> Техника ударов головой и ногой	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Обучение техники ударов головой и закрепление техники ударов головой Учебная игра		2
<b>Тема 6.20.</b> Штрафные удары	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель Учебная игра		2
<b>Тема 6.21.</b> Игра в нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Нападение 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Учебная игра		2
<b>Тема 6.22.</b> Игра в защите	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра		2
<b>Тема 6.23.</b> Учебная игра (контроль)	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Учебная игра		
<b>Раздел 7.</b> <b>Виды спорта по выбору</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой История атлетической гимнастикой Основные правила атлетической гимнастикой Учебная игра		2
<b>Тема 7.2.</b> Классификация упражнений по развитию основных мышечных групп	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Научиться классифицировать упражнения по развитию основных мышечных групп Силовые упражнения Бег		2
<b>Тема 7.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

Классификация упражнений по развитию основных мышечных групп	Составить упражнения по развитию основных мышечных групп ОФП Стретчинг		2
<b>Тема 7.4.</b> Работа с эспандерами	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Разобрать виды эспандеров Упражнения с эспандерами Учебная игра		2
<b>Тема 7.5.</b> Упражнения с гириями 16кг, включительно, 24кг	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Упражнения с гириями на силу (16кг, 24кг) Пилатес		2
<b>Тема 7.6.</b> Упражнения со скакалками	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	ОФП со скакалками Эстафеты		2
<b>Тема 7.7.</b> Танцевальная зарядка. Упражнения для укрепления мышц кора	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Зарядка под музыку Силовые упражнения для укрепления мышц кора Пилатес		
<b>Тема 7.8.</b> Упражнения для гибкости и осанки	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Упражнения, направленные на профилактику искривления позвоночника Стретчинг		2
<b>Тема 7.9.</b> Allegro (прыжковые комбинации). Разминка с элементами свободной пластики	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Разминка с элементами свободной пластики под музыку Техника безопасности при занятиях Allegro (прыжковые комбинации)		2
<b>Тема 7.10.</b> Работа с канатом. Перетягивание каната	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Упражнения с канатом Эстафеты		2
<b>Тема 7.11.</b> Лазанье по канату	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Упражнения с канатом Лазанье по канату Учебная игра		2
<b>Тема 7.12.</b> Работа на простейших тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Техника безопасности при занятиях на тренажерах Работа на простейших тренажерах Пилатес		2
<b>Тема 7.13.</b> Техника безопасности при занятиях единоборствами	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Правила ТБ на борьбе История каратэ-до Основные правила соревнований по каратэ-до		2
<b>Тема 7.14.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

Влияние занятий единоборствами на физическое развитие человека, его функциональные системы и на развитие его физических качеств	Гигиена занятий борьбой: личная, одежды, места занятий Спортивный режим и его составляющие: сбалансированность труда и отдыха; питание; весовой Основные термины и понятия, используемые на занятиях каратэ-до Воспитание моральных качеств: чувство коллективизма, уважения к противнику, честность, принципиальность		2
<b>Тема 7.15.</b> Стойки в борьбе	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Изучение и применение различных стоек в борьбе: фронтальная, высокая, средняя, низкая, на коленях Подвижная игра «лиса и заяц»		2
<b>Тема 7.16.</b> Обучение основам самообороны. Разучивание техники падений	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Обучение основам самообороны Обучение технике падений Подвижные игры с элементами единоборств «Орел или решка»		2
<b>Тема 7.17.</b> Захваты	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Обучение захватам (обычный, короткий) Ознакомить с приёмами страховки Разучить захваты и рук и туловища при положении в партере Подвижные игры с элементами единоборств «Мини-регби»		2
<b>Тема 7.18.</b> Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов Упражнения на координацию движений Подвижные игры с элементами единоборств «Орел или решка»		2
<b>Тема 7.19.</b> Совершение защитных действий от ударов блокировкой, освобождение от захватов	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Совершение защитных действий от ударов блокировкой, освобождение от захватов Ознакомить с приёмами страховки Повторение захватов и освобождение от захватов рук и туловища при положении в партере		2
<b>Тема 7.20.</b> Техника перемещений в борьбе	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Обучение технике перемещений в борьбе: • Шагом • Подшагиванием • Приставным шагом Скрестным шагом		2
<b>Тема 7.21.</b> Обучение базовой ударной техники руками	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Упражнения на развитие статической силы Обучение базовой ударной техники руками		2
<b>Тема 7.22.</b> Приёмы борьбы в стойке	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Силовые упражнения и единоборства в парах Подвижные игры с элементами единоборств «Бой петухов»		2

Тема 7.23. Показательные выступления учащихся спортшколы	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Помощь в подготовке спортивного зала/ спортивной площадки Показательные выступления учащихся спортшколы		2
Тема 7.24. Дифференцированный зачет	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Обобщение материала		2
<b>Практические занятия</b>		<b>117</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>60</b>	
	1. Подготовка сообщений по теме: Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре 2.Выполнение бега до 3х минут 3.Выполнение прыжков через скакалку за 1 мин 4.Определение функционального состояния через «Лестничную пробу» 5.Изучение техники ведения мяча. 6. Изучение остановки в шаге и в прыжке 7. Изучение штрафных бросков 8.Изучение бросков по корзине в прыжке 9. Разработка тактики игры в нападении 10. Разработка тактики игры в защите 11. Повторение ведения и броска мяча по кольцу в2шага 12.Изучение правил игры в баскетбол 13. Повторение техники безопасности по гимнастике 14. Изучение преодоления полосы препятствий 15.Выполнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа 16.Выполнение поднимания туловища за 1мин 17.Изучение технике безопасности по лыжной подготовке 18. Изучение правил соревнований по лыжным гонкам 19.Изучение поворотов и спусков на лыжах 20. Изучение попеременно двушажного ход 21. Изучение техники одновременного одношажного хода 22.Повторение техники передвижения 23. Проведение соревнований по лыжным гонкам 24. Выполнение верхней передачи мяча 25.Выполнение приема мяча снизу 26. Индивидуальная работа с мячом 27. Изучение передач мяча через сетку 28.Изучение нижней прямой и боковой подачам 29. Выполнение передач в 3х 30.Проведение соревнований 31. Выполнение 10 забегов по 30м и измерение пульса 32. Выполнение бега 5мин. и измерение пульс за 1мин 33.Выполнение многоскоков 10х10 34. Изучение способов передачи эстафетной палочки		

	<p>35. Определение результата прыжка в длину с места  36. Изучение метания мяча  37. Изучение правил соревнований по легкой атлетике  38. Подготовка сообщений профилактика травматизма на занятиях  39. Сравнительный анализ выполнения бега до 3х мин  40. Сравнительный анализ выполнение прыжков через скакалку за 1 мин  41. Индивидуальные задания, выполнение «Лестничной пробы»  42. Подготовка к практическим занятиям выполнение штрафных бросков  43. Подготовка к практическим занятиям, выполнение бросков в прыжке  44. Разработка тактики игры в нападении и защите  45. Повторение правил игры в баскетболе  46. Изучение техники безопасности по гимнастике  47. Составление схемы полосы препятствий  48. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре  49. Выполнение поднимания туловища  50. Повторение техники безопасности на лыжах  51. Изучение способов поворотов  52. Повторение спусков и подъемов  53. Составить циклы попеременного двушажного хода  54. Изучение техники одновременного одношажного хода  55. Выполнение верхней передаче мяча и приему мяча снизу  56. Выполнение передач в движении  57. Повторение передач мяча через сетку  58. Повторение подач мяча  59. Выполнение поднимания туловища за 1 мин  60. Выполнение бега до 3х минут</p>		
<b>Всего:</b>		<b>177</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала; тренажерного зала; стадиона.

Оборудование спортивного зала: волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные мячи баскетбольная площадка, волейбольная площадка, гимнастические снаряды массового типа.

Нестандартное оборудование: перекладины, параллельные брусья, брусья разной высоты, кольца, прыжковые снаряды, мосты для прыжков, гимнастические маты, канат, козёл, конь, бревно, лыжи, лыжные ботинки и палочки, конусы, флажки, обручи, скакалки.

Оборудование тренажерного зала: плакаты, стенды, таблицы, тренажеры, гимнастические коврики, магнитофон, гимнастические маты. Оборудование стадиона: футбольное поле, волейбольная площадка, полоса препятствий, беговая дорожка, сектор для метаний и прыжковая яма.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

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

**Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет ресурсов:**

##### **Основная литература:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. -493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2018. ISBN 9785-7695-4866-6 7 .
4. Фурманов А.Г. Волейбол Минск «Современная школа» 2017 г ISBN 978-985-513-426-9

##### **Дополнительная литература:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. - СПб.: Изд-во Политехи. Ун-та. 2017.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич - М.:АО "Аспект Пресс", 2018г.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.

##### **Интернет - ресурсы:**

1. <http://fkis.ru-portal> «Физическая культура и спорт»
2. <http://mon.gov.ru>– Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, ведение дневника самоконтроля, сдачи нормативов, устный опрос, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, творческих проектов, исследований, зачет.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	выполнение обучающимися индивидуальных заданий, практические занятия
<b>Освоенные знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	ведение дневника самоконтроля, выполнение индивидуальных заданий.

Критерии оценки работы студентов на практическом занятии

1. Критерии оценки выполнения практических заданий:

«5»(отлично) ставится, если студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления; правильно выполняет анализ ошибок.

«4»(хорошо) ставится, если студент выполнил требования к оценке "5", но допущены 2-3недочета.

«3»(удовлетворительно) ставится, если студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в

ходе проведения работы были допущены ошибки.

«2» «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов;2.

Критерии оценки ответов на контрольные вопросы

«5»(отлично) ставится в том случае, если студент:

- правильно понимает сущность вопроса, дает точное определение и истолкование основных понятий;

- строит ответ по собственному плану, сопровождает ответ новыми примерами, умеет применить знания в новой ситуации;

- может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом из курса «Компьютерные сети», а также с материалом, усвоенным при изучении других дисциплин.

«4» (хорошо) ставится, если:

- ответ студента удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку 5, но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой

ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других дисциплин;

- студент допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.

«3» (удовлетворительно) ставится, если студент

- правильно понимает сущность вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;

- допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов.

«2» (неудовлетворительно) ставится, если студент:

- не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

- не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

В журнал выставляется отметка (среднее арифметическое при наличии задания и вопросов).

При расхождении отметок в один балл (за выполнение практического задания и ответы на контрольные вопросы), в журнал выставляется отметка, полученная за выполнение практического задания. В иных случаях – в пользу студента.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	демонстрация интереса к будущей профессии	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту автотормозов -оценка эффективности и качества выполнения работы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	выполнение профессиональных задач при выполнении работ по техническому обслуживанию и ремонту автотормозов	Экспертное наблюдение и оценка на лабораторных работах и практических занятиях
ОК 4. Осуществлять поиск	внедрение и использование	Экспертное наблюдение и

информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	информации для эффективного выполнения технологических процессов, профессионального и личностного развития	оценка на лабораторных работах и практических занятиях
ОК 5. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Экспертное наблюдение и оценка на лабораторных работах и практических занятиях
ОК 6. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	демонстрация навыков использования информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Экспертное наблюдение и оценка на лабораторных работах и практических занятиях
ОК 7. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	планирование обучающимся повышения личностного и квалификационного уровня	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	проявление интереса к инновациям в профессиональной области	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний	демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности.	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

