

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
Ростовский государственный университет путей сообщения
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Лискинский техникум железнодорожного транспорта имени И.В. Ковалёва
(ЛТЖТ – филиал РГУПС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Базовая подготовка
Среднего профессионального образования.

Лиски
2023

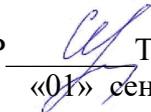
Рассмотрено

на заседании цикловой комиссии общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

Протокол от «31» августа 2023 г № 1

Утверждаю

Составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Зам. директора по УР  Т.В. Сергеева

«01» сентября 2023 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог», утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 388, приказа Министерства Просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» от 1 сентября 2022 г. № 796, на основе примерной программы, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (заключение Экспертного совета № 295 от 16 августа 2011 г.)

Организация-разработчик: Лискинский техникум железнодорожного транспорта имени И.В. Ковалева - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения»

Разработчики:

Тихомирова О.В. - преподаватель ЛТЖТ-филиала РГУПС

Рекомендована методическим советом ЛТЖТ – филиала РГУПС

Протокол № 1 от «01» сентября 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для подготовки специалистов среднего звена.

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

- дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен:

знать:

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

уметь:

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

В целях дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре все обучающиеся могут быть разделены в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основная медицинская группа

В нее входят обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), они имеют достаточную физическую подготовленность. В данной группе используются все обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой в полном объеме; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта).

Подготовительная медицинская группа

В нее включают обучающихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе используются те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной

программе. При этом обучающиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно обучающиеся данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого преподаватели физической культуры используют секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа

В нее включают обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями [необратимыми заболеваниями]).

При наличии специальной медицинской группы занятия по физической культуре с обучающимися проводятся по отдельно разработанной программе.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимся общими (ОК) компетенциями:

| Код | Наименование результата обучения |
|------------|---|
| ОК 4. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 6. | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения |
| ОК 8. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | количество часов | | |
|--|------------------|--------|--------|
| | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| Максимальная учебная нагрузка | 128 | 124 | 84 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка | 64 | 62 | 42 |
| в том числе: | | | |
| практические занятия | 60 | 58 | 38 |
| теоретические занятия | 4 | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа обучающегося | 64 | 62 | 42 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6,7 семестр), дифференцированный зачет (8 семестр) | | | |

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 Лёгкая атлетика | | 24 | |
| Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Низкий старт, стартовый разбег, пробегание по дистанции, финиш. | 5 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. | 5 | |
| Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Высокий старт, пробегание по дистанции, финиш. | 5 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс. | 5 | |
| Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Разбег, толчок, полёт, приземление. | 5 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс. | 5 | |
| Тема 1.4. Техника метания гранаты. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Держание снаряда, разбег, финальное усилие, торможение после броска. | 5 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс. | 5 | |
| Тема 1.5 Развитие двигательных качеств. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс. | 8 | |
| Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол. | | 10 | |
| Тема 2.1 Техника игры в нападении. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса. | 1 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 2.2 Техника игры в защите | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Выбивание и вырывание мяча на месте и в движение, перехват мяча, держание игрока при попытках прохода с мячом. | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися. | 1 | |
| Тема 2.3 Тактика игры | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Действия 2 нападающих против 1 защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита. | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися. | 1 | |
| Тема 2.4. Интегральная подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Учебные и тренировочные игры, эстафеты, Стритбол. | 4 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися. | 4 | |
| Тема 2.5 Развитие двигательных качеств. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из вися на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися. | 4 | |
| Раздел 3. Спортивные игры Волейбол | | 14 | |
| Тема 3.1 Техника игры в нападении, в защите | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Техника приёма и передач мяча. Техника передвижений, остановок, стоек. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара, блокирование. | 5 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися. | 5 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 3.2 Тактика игры в нападении, в защите | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Командные взаимодействия в защите: при приеме подачи и наподающих ударов; в подстраховке сместившихся партнеров. Командные взаимодействия в нападении игроков первой линии: с первой передачи, со второй передачи | 5 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса | 5 | |
| Тема 3.3. Интегральная подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Учебные и тренировочные игры, эстафеты. | 2 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса | 2 | |
| Тема 3.4. Развитие двигательных качеств. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса | 2 | |
| Раздел 4. Кроссовая подготовка. | | 12 | |
| Тема 4.1 Техническая подготовка. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Преодоление горизонтальных препятствий. Взбегание на горки и сбегание. Преодоление крутых подъёмов. Кросс | 8 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса. Кросс. | 8 | |
| Тема 4.2. Развитие двигательных качеств. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс. | 4 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 5. Теория физической культуры. | | 4 | |
| Тема 5.1 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня профессионально важных психофизических качеств. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. | 2 | |
| Тема 5.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Средства физической культуры в регулирование работоспособности. | Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и профессионального утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. | 2 | |
| Всего | | 64 | |

3 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 Лёгкая атлетика | | 28 | |
| Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Низкий старт, стартовый разбег, пробегание по дистанции, финиш. Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. | 4 4 | 2 |
| Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Высокий старт, пробегание по дистанции, финиш. Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс. | 4 4 | 2 |
| Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Разбег, толчок, полёт, приземление. Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс. | 4 4 | 2 |
| Тема 1.4. Техника метания гранаты. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Держание снаряда, разбег, финальное усилие, торможение после броска. Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс. | 4 4 | 2 |
| Тема 1.5 Развитие двигательных качеств. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег. Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс | 2 2 | 2 |
| Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол. | | 9 | |
| Тема 2.1 Техника игры в нападении. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса. | 1 1 | 2 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 2.2 Техника игры в защите | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Выбивание и вырывание мяча на месте и в движение, перехват мяча, держание игрока при попытках прохода с мячом. | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися. | 1 | |
| Тема 2.3 Тактика игры | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Действия 2 нападающих против 1 защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита. | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися. | 1 | |
| Тема 2.4. Интегральная подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Учебные и тренировочные игры, эстафеты, Стритбол. | 3 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися. | 3 | |
| Тема 2.5 Развитие двигательных качеств. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из вися на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег. | 3 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися. | 3 | |
| Раздел 3. Спортивные игры Волейбол | | 13 | |
| Тема 3.1 Техника игры | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Техника приёма и передач мяча. Техника передвижений, остановок, стоек. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара, блокирование. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися. | 2 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 3.2 Тактика игры | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Командные взаимодействия в защите: при приеме подачи и наподающих ударов; в подстраховке сместившихся партнеров. Командные взаимодействия в нападении игроков первой линии: с первой передачи, со второй передачи | 3 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса | 3 | |
| Тема 3.3. Интегральная подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Учебные и тренировочные игры, эстафеты. | 5 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса | 5 | |
| Тема 3.4. Развитие двигательных качеств. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег. | 3 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса | 3 | |
| Раздел 4. Кроссовая подготовка. | | 10 | |
| Тема 4.1 Техническая подготовка. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Преодоление горизонтальных препятствий. Взбегание на горки и сбегание. Преодоление крутых подъёмов. Кросс | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса. Кросс. | 6 | |
| Тема 4.2. Развитие двигательных качеств. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. Кросс. | 4 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 5. Теория физической культуры. | | 4 | |
| Тема 5.1 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня профессионально важных психофизических качеств. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. | 2 | |
| Тема 5.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Средства физической культуры в регулирование работоспособности. | Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и профессионального утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. | 2 | |
| Всего | | 64 | |

4 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Спортивные игры Баскетбол. | | 20 | |
| Тема 1.1 Техника игры в нападении. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. | 4 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса. | 4 | |
| Тема 1.2. Техника игры в защите | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Выбивание и вырывание мяча на месте и в движение, перехват мяча, держание игрока при попытках прохода с мячом. | 4 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса. | 4 | |
| Тема 1.3 Тактика игры | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Действия 2 нападающих против 1 защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита. | 4 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса. | 4 | |
| Тема 1.4. Интегральная подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Учебные и тренировочные игры, эстафеты, Стритбол. | 4 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх из полуприседа. | 4 | |
| Тема 1.5. Развитие двигательных качеств. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из виса на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег. | 4 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса | 4 | |
| Раздел 2. Спортивные игры Волейбол | | 22 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 2.1 Техника игры. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Техника приёма и передач мяча. Техника передвижений, остановок, стоек. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара, блокирование. | 5 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися. | 5 | |
| Тема 2.2 Тактика игры | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Действия 2 нападающих против 1 защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита. | 5 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание | 5 | |
| Тема 2.3. Интегральная подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Учебные и тренировочные игры, эстафеты. | 5 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание из вися. | 5 | |
| Тема 2.4. Развитие двигательных качеств. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 1 Скоростные способности: бег с ускорениями, бег со старта. Скоростно-силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей. Силовые способности: упражнения с отягощениями, подтягивание из вися на перекладине, згибание и разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения в парах. Координационные способности: челночный бег, бег со стартом из различных положений. Общая выносливость: равномерный бег, переменный бег. | 7 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. Прыжки со скакалкой. Прыжки вверх из полуприседа. Приседание на одной ноге. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание. | 7 | |
| Раздел 5. Теория физической культуры. | | 4 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 5.1 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня профессионально важных психофизических качеств. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. | 2 | |
| Тема 5.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Средства физической культуры в регулирование работоспособности. | Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и профессионального утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: задания из пройденного материала. | 2 | |
| | Всего | 42 | |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины используется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка 18х9м;
- экипировка и спортивный инвентарь для занятий волейболом;
- баскетбольная площадка 28х12м;
- экипировка и спортивный инвентарь для занятий баскетболом.
- мини-футбольная площадка 30х12м;
- экипировка и спортивный инвентарь для занятий мини-футболом;
- гимнастические маты;
- гимнастические скакалки;
- гимнастические лавочки;
- столы для пинг-понга;
- перекладина;
- спортивные гири.

Оборудование тренажерного зала:

- беговая дорожка WINNER/OXYGEN VILLA;
- беговая дорожка электрическая AT-1005;
- бенч под штангу со штангой;
- велотренажер Larsen TF 8711SQ;
- комплекс спортивный многофункциональный;
- спортивный силовой тренажер G9S Body Solid;
- тренажер шаговый «Аэро степлер»;
- тренажер эллиптический магнитный.

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- асфальтированная площадка, площадь покрытия – 546,7 кв.м,
- спортивная площадка с песчаным покрытием, оборудована полосой препятствий, площадь покрытия 462,0 кв.м, полоса препятствий предназначена для выработки у обучающихся навыков преодоления препятствий, развития ловкости, быстрой реакции, выносливости, более интенсивных силовых нагрузок.
- беговая дорожка с асфальтовым покрытием, площадь покрытия 350,0 кв.м, протяженность 100 м

4.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507957>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497031>

4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

Дополнительные источники:

1. 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>

2. Биохимия спорта с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11892-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496003>

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

5.1 Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке (на базе 9-11 классов)

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность—бег-100 м.

2. Тест на силовую подготовленность:

юноши – подтягивание на перекладине;

девушки - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лёжа.

3. Тест на общую выносливость:

для юношей – бег 3000 м.;

для девушек – бег 2000 м.

4. Тесты по ППФП.

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Критерии оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

5.2 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы в конце обучения на базе 9 классов.

| Вид упражнений | Оценки | | | | | |
|--|--------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | юноши | | | девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м (сек) | 13,6 | 14,5 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 17,8 |
| Бег 500 м (мин. сек) | - | - | - | 1.50 | 2.00 | 2.10 |
| Бег 1000 м (мин. сек) | 3.20 | 3.35 | 4.00 | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин. сек) | - | - | - | 10.30 | 11.00 | 11.30 |
| Бег 3000 м (мин. сек) | 13.00 | 14.00 | 15.00 | - | - | - |
| Метание гранаты: | | | | | | |
| 500 г (м) | - | - | - | 21 | 18 | 14 |
| 700 г (м) | 36 | 34 | 32 | - | - | - |
| Прыжки в длину с разбега (м. см) | 4.40 | 4.20 | 4.00 | 3.45 | 3.20 | 3.00 |
| Подтягивание (раз) | 12 | 10 | 8 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин) | - | - | - | 37 | 32 | 27 |
| Сгибание и разгибание рук (раз) | - | - | - | 12 | 10 | 8 |
| Тесты по ППФП | | | | | | |

5.3 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы в конце обучения на базе 11 классов.

| Вид упражнений | Оценки | | | | | |
|--|--------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | юноши | | | девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м (сек) | 13,2 | 14,0 | 14,8 | 16,0 | 17,0 | 17,5 |
| Бег 500 м (мин. сек) | - | - | - | 1.55 | 2.05 | 2.15 |
| Бег 1000 м (мин. сек) | 3.20 | 3.25 | 3.30 | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин. сек) | - | - | - | 11.00 | 11.50 | 12.30 |
| Бег 3000 м (мин. сек) | 12.30 | 13.30 | 14.30 | - | - | - |
| Метание гранаты: | | | | | | |
| 500 г (м) | - | - | - | 20 | 18 | 15 |
| 700 г (м) | 40 | 35 | 3- | - | - | - |
| Прыжки в длину с разбега (м. см) | 4.50 | 4.30 | 4.10 | 3.40 | 3.20 | 3.00 |
| Подтягивание (раз) | 14 | 11 | 9 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в мин) | - | - | - | 35 | 30 | 25 |
| Сгибание и разгибание рук (раз) | - | - | - | 12 | 10 | 8 |
| Тесты по ППФП | | | | | | |

5.3 Требования к результатам освоения

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Умения: | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, тесты по общей физической подготовке, на зачетах, дифференцированном зачете. |
| Знания: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, тесты по общей физической подготовке, на зачетах, дифференцированном зачете. |
| основы здорового образа жизни. | экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, тесты по общей физической подготовке, на зачетах, дифференцированном зачете. |