Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мариненков И.Е.
Должность: зам.директора по УПР
Дата подписания: 28.07.2023 07:18:22
Уникальный программный ключ:
e3c36e79ebb3c1c290e8708946b33bc28da9a828

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

Брянский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
_____ И.Е. Мариненков
«25» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

Квалификация: техник
Вид подготовки: базовая
Форма обучения: очная
Нормативные сроки обучения: 3 года 10 месяцев
Начало подготовки: 2023 год

Брянск
2023

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

Организация-разработчик: Брянский филиал ПГУПС

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол №5 от «22» 05 2023 г.
Председатель цикловой комиссии Романенко К.В.

Рекомендовано на заседании Методического совета
Протокол №8 от «24» 05 2023 г.
Председатель – зам. директора по УПР Мариненков И.Е.

Рекомендовано к утверждению Педагогическим советом
Протокол №8 от «25» 05 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **15**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **25**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **27**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО. Рабочая программа предназначена для изучения учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях среднего профессионального образования, реализующего образовательные программы среднего общего образования, при подготовки специалистов среднего звена по специальности: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, на базе общего образования, в соответствии: с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации"; с Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного среднего общего образования» (в ред. Приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 № 732);

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки специалистов и рабочих кадров) и профессиональной подготовке по рабочим профессиям, а также для оказания дополнительных образовательных услуг по дисциплине с целью углубления теоретических знаний и практических умений.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающейся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижения студентами следующих результатов:

- личностных;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек; курения, употребления алкоголя , наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретения личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- метапредметных;
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации по физической культуре, получаемую их различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных и коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,** **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические действия**: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;** - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем **б) базовые исследовательские действия:** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к

	Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) **совместная деятельность**: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным **Овладение универсальными регулятивными действиями:** г**) принятие себя и других людей:** - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного

в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	развитию; **В частифизического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты,

		выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 2.1 Разрабатывать и оформлять технологическую и отчетную документацию.	**Овладеть комплексом мероприятий, препятствующих воздействию неблагоприятных воздействий факторов внешней среды на организм человека:** - средствами физических упражнений; - средствами и методами закаливания	- уметь составлять комплексы физических упражнений (вводной гимнастики, производственной гимнастики, физкультурных пауз и т.д.); - иметь кроссовую подготовку; - знать методику закаливания средствами: - физическими упражнениями на свежем воздухе - воздушными процедурами - водными процедурами - банями, саунами
ПК. 3.3 Проводить контроль состояния рельсов, элементов пути и сооружений, с использованием диагностического оборудования	**Овладеть методикой развития физических качеств, для поддержания специалиста в хорошей физической форме и профилактики профессиональных заболеваний с помощью:** - атлетической гимнастики; - фитнес-упражнений; - л/атлетических упражнений; - спортивных игр	- уметь работать на тренажёрах: - силовых - кардио-тренажёрах - уметь работать с внешними весами и с собственным весом; - уметь работать с предметами - уметь составлять комплексы упражнений на развитие силы, гибкости; - уметь составлять комплексы упражнений по круговой тренировке; - развивать ловкость и координацию движений с помощью занятий спортивными играми.

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**
в т. ч.	
Основное содержание	**72**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	58
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	**20**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Индивидуальный проект *(да/нет)***	**-**
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**2**

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
I семестр			
Раздел 1 **Теория**	**Физическая культура, как часть культуры общества и человека**		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		**6**	
Тема 1.1Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	**2**	
	1**.** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное		

	воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)*		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
	1. 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		
Раздел № 2	**Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**	**27**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.1
Методико-практические занятия		**6**	
***Профессионально ориентированное содержание**		**6**	
Тема 2.1 Подбор упражнений,	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.1
	Практические занятия	2	

составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1.Освоение методикисоставления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методикисоставления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.1
	Практические занятия	2	
	3. 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»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.1
	Практические занятия	2	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Основное содержание			
Учебно-тренировочные занятия			
3.1. Гимнастика		**6**	
Тема 3.1 (1) Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.1
	Практические занятия	2	
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		

	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема 3.1 (2) Спортивная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК.2.1
	Обучение технике прыжку через козла, ноги врозь.		
Тема 3.1 (3) Акробатика	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК.2.1
	Практические занятия	**1**	
	.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	Из общего количества часов на тему «Гимнастика» - Контрольные нормативы по общей физической подготовке.		
Тема 3.2 Спортивные игры Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК.2.1
	Практические занятия	8	
	Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Технические приемы игры: броски в кольцо с места и в движении, ведение мяча, передачи и их разновидности. Индивидуальная техника защиты. Упражнения на развитие координации движения, ловкости, скоростных качеств. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Правила игры в баскетбол. Учебные игры по		

	упрощенным правилам.		
	Из общего количества часов на тему «Баскетбол» - Контрольные нормативы: ловля и передача мяча двумя руками от груди (юноши – 3м, девушки – 2м), штрафные броски, броски в движении, тестирование знаний основных правил соревнований по баскетболу.		
Тема 3.3 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК.2.1
	Практические занятия	8	
	Техника легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.		
	Из общего количества часов на л/атлетику: Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие (100 м), средние и длинные дистанции.		
Общий объём часов по дисциплине на 1-ый семестр – 33 часа Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт 1 час			
II семестр			
Раздел 1 Теория	**Физическая культура, как часть культуры общества и человека**		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		**6**	
Тема 1.4Основы	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04,

методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		ОК 08
	2. 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		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
***Профессионально ориентированное содержание**		**4**	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.1
	1. 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		
Тема 1.6	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04,

Профессионально-прикладная физическая подготовка	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		ОК 08, ПК.2.1
	2. 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		
Раздел № 2	**Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**	**34**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.1
Методико-практические занятия		**10**	
***Профессионально ориентированное содержание**		**10**	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.1
	Практические занятия	2	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	6. Освоение методики 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**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.1
	Практические занятия		
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или		

	производственные факторы, профессиональные заболевания		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Основное содержание			
Учебно-тренировочные занятия			
Тема: 3.4 Спортивные игры Волейбол	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.1
	Практические занятия	**6**	
	Практические занятия. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя. Совершенствование технических приемов при игре в волейбол по упрощенным правилам. Тактика игры в нападении и защиты, индивидуальные действия игроков. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты.		
	Из общего количества часов на волейбол: Контрольные нормативы: передачи мяча над собой (верхняя и нижняя), подача - прямая верхняя, нижняя прямая подача.		
Тема: 3.5 Спортивные игры Мини-футбол	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.1
	Практические занятия	**6**	
	Техника игры в мини-футбол: удары по неподвижному мячу, остановки мяча стопой, бедром и грудью. Удары по катящемуся мячу, передачи мяча. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Правила соревнований. Упражнения на развитие выносливости, силы и ловкости.		
	Из общего количества часов на мини-футбол: Ознакомление с техникой ударов по мячу, передачи мяча, техникой остановки мяча. Контрольные нормативы: тестирование знаний основных правил соревнований по		

	мини-футболу.		
Тема: 3.6 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**5**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.1
	Практические занятия	**5**	
	Метание гранаты с места, на три шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя.		
	Из общего количества часов на метание гранаты, основные цели: Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО в метании спортивного снаряда.		
Общий объём часов по дисциплине на II-ой семестр – 37 часа **Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт 1 час**			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

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

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

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

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

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. Электронный ресурс URL: https://urait.ru/bcode/469681
Дополнительная литература
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. Электронный ресурс URL: https://urait.ru/bcode/471143
«Физкультура и спорт» ежемесячный иллюстрированный журнал. Основан 15 мая 1922 года. fis1922.ru srrb.ru›заметки/literatura/vse-vypuski-zhurnalai…

3.3. Выполнение требований ФГОС СПО в части использования активных и интерактивных форм обучения

В целях реализации компетентностного подхода, формирования и развития общих и профессиональных компетенций, рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий

3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения

Рабочая программа не предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе проведения практических занятий.

3.5. Реализация образовательной программы в форме практической подготовки

Образовательная деятельность в форме практической подготовки при реализации БД.09 Физическая культура осуществляется при проведении практических занятий и иных видов учебной деятельности, предусматривающих демонстрацию практических навыков, выполнение, моделирование обучающимися определенных видов работ для решения практических задач, связанных с будущей профессиональной деятельностью в условиях, приближенных к реальным производственным; включает в себя отдельные лекции, которые предусматривают передачу обучающимся информацию, необходимую для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

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.

Общая/профессиональная компетенция	**Раздел/Тема**	**Тип оценочных мероприятия**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.4 П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – 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
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.4 П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.4 П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.	

		– выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК. 1.1 Выполнять различные виды геодезических съёмок	1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.	- уметь составлять комплексы физических упражнений (вводной гимнастики, производственной гимнастики, физкультурных пауз и т.д.); - иметь кроссовую подготовку; - знать методику закаливания средствами: - физическими упражнениями на свежем воздухе - воздушными процедурами - водными процедурами - банями, саунами
ПК. 3.3 Проводить контроль состояния рельсов, элементов пути и сооружений, с использованием диагностического оборудования	1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.	- уметь работать на тренажёрах: - силовых - кардио-тренажёрах - уметь работать с внешними весами и с собственным весом; - уметь работать с предметами - уметь составлять комплексы упражнений на развитие силы, гибкости; - уметь составлять комплексы упражнений по круговой тренировке; - развивать ловкость и координацию движений с помощью занятий спортивными играми.
ПК. 4.3. Проводить контроль качество выполненных работ при технической эксплуатации, обслуживании и ремонте пути	1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.	- уметь составлять комплексы восстановительных упражнений, для восстановления организма работников, отнесённых к различным группа труда; - уметь составлять комплекс физических нагрузок для восстановления организма человек 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 контрастны душ, купание на открытой воде, плавательные бассейны для релаксации и в качестве восстановительной процедуры; - знать простейшие методы релаксации; - определять физическое состояние организма работы ССС: - 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.

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