

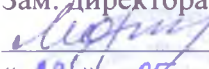
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мариненков И.Е.  
Должность: зам.директора по УПР  
Дата подписания: 03.06.2025 14:57:37  
Уникальный программный ключ:  
e3c36e79ebb3c1c290e8708946b53bc28ca3a828

**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  
« 28 » / 05 2025 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ООД.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: 2025 год*

Брянск  
2025

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от 17.05.2012 г., предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в 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

Разработчик: Яровая Г.А. – преподаватель физической культуры Брянского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Колесников Д.А. - преподаватель физической культуры Брянского филиала ПГУПС

Синицын Д.А. – преподаватель первой категории ГБПОУ «Региональный железнодорожный техникум».

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол №7 от «26» \_\_05\_\_2025 г.

Председатель цикловой комиссии Романенко К.В.

Рекомендовано на заседании Методического совета

Протокол №6 от «28» \_\_05\_\_2025 г.

Председатель – зам. директора по УПР Мариненков И.Е.

Рекомендовано к утверждению Педагогическим советом

Протокол №6 от «28» \_\_05\_\_2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ООД. 09 Физическая культура ..... | 4  |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....                                              | 9  |
| 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины..                                           | 16 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....                              | 17 |

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ООД.09 Физическая культура**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Общеобразовательная дисциплина ООД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности **23.02.06**

Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

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

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ООД.09 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

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

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                              | <p>организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>                                              |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>психическому здоровью;</p> <p><b><i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i></b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                                             | <b>Объем в часах</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                     | <b>72</b>            |
| <b>в т. ч.</b>                                                                        |                      |
| <b>Основное содержание</b>                                                            | <b>60</b>            |
| <b>в т. ч.:</b>                                                                       |                      |
| теоретическое обучение                                                                | 4                    |
| практические занятия                                                                  | 56                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание<br/>(содержание прикладного модуля)</b> | <b>12</b>            |
| <b>в т. ч.:</b>                                                                       |                      |
| теоретическое обучение                                                                | 2                    |
| практические занятия                                                                  | 10                   |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                            |                      |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                       | Содержание учебного материала<br>(основное и профессионально-ориентированное), практические занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объем часов | Формируемые компетенции |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3           | 4                       |
| <b>I семестр (л.-4 ч; пр. -30 ч (из них профф.-ориент.сод.-6 ч)</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>34</b>   |                         |
| <b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>    |                         |
| <b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>1</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                                   | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации                                                           |             |                         |
|                                                                                   | 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                                                                                                                                                    |             |                         |
| <b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>1</b>    | 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                                                                                                                                                     |             |                         |
| <b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>    | 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                                        |    |                      |
| Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности                                             |                                                                                                                                                                                 | 6  |                      |
| Тема 2 Методико-практические занятия                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 | 6  |                      |
| *Профессионально ориентированное содержание                                                                                            |                                                                                                                                                                                 | 6  |                      |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала                                                                                                                                                   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
|                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                            | 2  |                      |
|                                                                                                                                        | 1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения; | 2  |                      |
|                                                                                                                                        | Освоение методики составления 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, |
|                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                            | 2  |                      |
|                                                                                                                                        | 2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений                                                              | 2  |                      |
|                                                                                                                                        | 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, |
|                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                            | 2  |                      |
|                                                                                                                                        | 3 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                            | 2  |                      |
|                                                                                                                                        | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                   |    |                      |
| Основное содержание                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 | 24 |                      |
| Тема 3 Учебно-тренировочные занятия                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 | 24 |                      |
| Тема 3.1. Легкая атлетика<br>Бег на короткие дистанции и средние дистанции                                                             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                   | 8  | ОК 01, ОК 04, ОК 08  |
|                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                            | 8  |                      |
|                                                                                                                                        | 4-5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                              | 4  |                      |
|                                                                                                                                        | 6. Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                 | 2  |                      |
|                                                                                                                                        | 7. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                                                         | 2  |                      |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                        |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|
|                                                                          | Из общего количества часов на л/атлетику:<br>Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие (100 м), средние дистанции(500/1000м).                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                        |
| Тема 3.2.1.<br>Спортивные игры<br>Баскетбол                              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10 |                        |
|                                                                          | 8-12.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.                         | 10 |                        |
|                                                                          | 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 3.3.1.<br>Основная гимнастика                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2  |                        |
|                                                                          | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазании, метании и ловли, поднимании и переноски груза, прыжков; | 2  |                        |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                        |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                        |
| Тема 3.3.2<br>Акробатика                                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4  |                        |
|                                                                          | 14-15.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». Совершенствование акробатических элементов                                                                                                                                                                           | 4  |                        |
|                                                                          | Из общего количества часов на тему «Гимнастика» - Контрольные нормативы по общей физической подготовке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                        |
|                                                                          | Дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                        |
| II семестр (лекции 2ч; практические 38 ч (из них профф.-ориент.сод.-6 ч) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 38 |                        |

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b> |                      |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b> |                      |
| <b>Тема 1.4</b><br>Физическая культура в режиме трудового дня                                                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
|                                                                                                                                                                               | 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                                                                       |          |                      |
| <b>Тема 1.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
|                                                                                                                                                                               | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки<br>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 |          |                      |
| <b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b> |                      |
| <b>Тема 2 Методико-практические занятия</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b> |                      |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b> |                      |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |                      |
|                                                                                                                                                                               | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b> |                      |
|                                                                                                                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                      |
| <b>Тема 2.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |                      |
|                                                                                                                                                                               | 2. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы,                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> |                      |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                      |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------|
|                                       | профессиональные заболевания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                      |
|                                       | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                      |
| Основное содержание                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                      |
| Тема 3 Учебно-тренировочные занятия   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 32 |                      |
| Тема 3.4 Лыжная подготовка            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
|                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12 |                      |
|                                       | 3 Равномерное передвижение на лыжах 3 км; техника попеременного двух-шажного хода;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4  |                      |
|                                       | 4 техника одновременного одношажного хода, переход с хода на ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4  |                      |
|                                       | 5 Обучение технике конькового хода.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |                      |
|                                       | 6 Совершенствование техники лыжных ходов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |                      |
|                                       | Из общего количества часов на тему «Лыжная подготовка» - Контрольные нормативы: техника лыжных ходов; прохождение дистанции 3000 метров – девушки; 5000 м – юноши.                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                      |
| Тема: 3.2.2. Спортивные игры Волейбол | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
|                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10 |                      |
|                                       | 7-10 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: 3.3.3 Атлетическая гимнастика   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
|                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4  |                      |
|                                       | 11-12. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами                                                                                                                                                                                                |    |                      |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                         |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                                                    | 13-14. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                         |
|                                                                    | Из общего количества часов на тему «Атлетическая гимнастика»: Контрольные нормативы: сгибание-разгибание рук стоя в упоре на руках; поднимание корпуса из положения лежа на спине за 1 минуту;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                         |
| <b>Тема: 3.2.3.</b><br>Футбол                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, |
|                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>6</b>  |                         |
|                                                                    | 15-16. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). |           |                         |
|                                                                    | Из общего количества часов темы «Футбол»: Контрольные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                         |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -         |                         |
| <b>Всего</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>72</b> |                         |

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного с соответствии с приложением 7 ППССЗ.

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

Основная учебная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408872> (дата обращения: 11.10.2024)

Дополнительная учебная литература:

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886> (дата обращения: 11.10.2024)



#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

| 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, П-о/с 1.4; 1.5;<br>Р 2, П-о/с Темы: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5;<br>Р 3, П-о/с Темы: 3.1; 3.2.1-3.2.3; 3.3.1-3.3.3; 3.4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>                                                                                                      |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, П-о/с 1.4; 1.5;<br>Р 2, П-о/с Темы: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5;<br>Р 3, П-о/с Темы: 3.1; 3.2.1-3.2.3; 3.3.1-3.3.3; 3.4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |
| 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, П-о/с 1.4; 1.5;<br>Р 2, П-о/с Темы: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5;<br>Р 3, П-о/с Темы: 3.1; 3.2.1-3.2.3; 3.3.1-3.3.3; 3.4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul> |