

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Полевой Александр Витальевич  
Должность: Заместитель директора по учебной работе  
Дата подписания: 20.11.2021 10:43:50  
Уникальный программный ключ:  
1dc0297a5af8bf66e6682dc9f249002d608c8a7c

# ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Калужский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ А.В.Полевой  
*«28» июня 2021г.*

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для первого курса специальности

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог  
(электроподвижной состав)**

Квалификация – **техник**  
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Калуга  
2021

Рассмотрено на заседании ЦК

на заседании цикловой комиссии дисциплин:

физическая культура, ОБЖ, БЖ

протокол № 11 от «28» июня 2021 г.

Председатель \_\_\_\_\_/Н.В.Белозерских/

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД «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 «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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)

Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2017 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413» (Зарегистрировано в Минюсте России 09 февраля 2016 г. №41020)

Приказ Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. №613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 июля 2017г. №47532)

**Разработчик программы:** Белозерских Н.В., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Курмаева Н.М. руководитель физвоспитания ГБПОУ «КТЭП»

Трифонов А.А. преподаватель Калужского филиала ПГУПС

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

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

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности *23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог* (базовая подготовка).

## **1.2. Место учебной дисциплины в программе подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОУД «Физическая культура» относится к Общим учебным дисциплинам общеобразовательного цикла. Учебная дисциплина Физическая культура изучается на базовом уровне.

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

Освоение содержания учебной дисциплины физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### **1. 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;
- приобретение 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 межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

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 самосовершенствовании, 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;

## **2. метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, 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, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

## **3. 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;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами 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).

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 175 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117 часов;  
самостоятельная работа обучающегося – 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	175
в том числе:	
теоретическое обучение	15
практические работы	92
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	58

*Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины*

---

<sup>1</sup>*Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.*

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Теоретико-практические основы физической культуры			
<b>Введение.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. (4 часа)</b>	<i><b>Содержание учебного материала.</b></i> Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i><b>Практическое занятие.</b></i>	2	1
	<i><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b></i> Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Получение информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
	<i><b>Содержание учебного материала.</b></i> <i><b>Практические занятия.</b></i> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	2
	<i><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b></i> Практика применения методов самоконтроля.	1	



<p><b>Тема 1.1.</b> <b>Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья. (3 часа)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания..</p> <p><b>Практические занятия</b></p>	3	2
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.</p>	2	
<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (7 часа)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p><b>Практические занятия</b></p>	3	1
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление плана самостоятельных занятий по физической культуре.</p>	2	
	<p><b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практические занятия.</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному</p>	2	2

	направлению.		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Утренняя гигиеническая гимнастика.	1	
	<b>Содержание учебного материала.</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. <b>Практические занятия</b>	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение физических упражнений производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b> <b>20 час.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практические занятия.</b> Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практические занятия.</b> Изучение и закрепление техники низкого старта.	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	
	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Техника бега на короткие дистанции.	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Упражнения легкоатлета.	1	
	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива 100м.	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	1	

Ходьба, бег до 3 км.		
<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Техника бега на средние дистанции. Эстафетный бег 4 100 м, 4400 м.	2	2
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> <i>Упражнения легкоатлета.</i>	1	
<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие .</b> Бег 500 метров, бег по прямой с различной скоростью.	2	2
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Ходьба, бег до 3 км	1	
<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Бег 1000 метров. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),	2	2
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Бег до 3 км.	1	
<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Изучение и закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	2
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Прыжки в высоту способами «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	2
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Прыжковые упражнения.	1	

	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  <b>Практическое занятие.</b>  Техника броска с места. Изучение техники броска в движении.  Изучение и закрепление техники метания гранаты. Развитие координационных способностей.</p>	2	2
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>  Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p>	1	
	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  <b>Практическое занятие.</b>  Совершенствование техники метания гранаты. Сдача контрольного норматива: метание гранаты. Развитие координационных способностей.</p>	2	2
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>  Упражнения для верхнего плечевого пояса</p>	1	
<p><b>Тема 3.1.</b>  <b>Самоконтроль</b>  <b>занимающихся</b>  <b>физическими</b>  <b>упражнениями и</b>  <b>спортом. Контроль</b>  <b>уровня</b>  <b>совершенствования</b>  <b>профессионально</b>  <b>важных</b>  <b>психофизиологических</b>  <b>качеств.</b>  <b>( 5 часа)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.  Практическое занятие.</p>	3	2
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>  Формирование основного перечня физических упражнений наиболее приемлемых для обучающегося с учетом его физического развития и функционального состояния организма.  Сообщение об особенностях самостоятельных занятий для юношей и девушек</p>	1	

	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  <b>Практические занятия.</b>  Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p>	2	2
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>  Выполнение упражнений для коррекции зрения.</p>	1	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Гимнастика.</b> <b>(10 часа)</b>	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  <b>Практические занятия.</b>  Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	2	2
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>  Подтягивание, отжимание.</p>	1	
	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  <b>Практическое занятие.</b>  Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</p>	2	2
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>  Прыжки на скакалке, приседания.</p>	1	
	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  <b>Практическое занятие.</b>  Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки.</p>	2	2
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>  Общеразвивающие упражнения. Упражнения для силы мышц брюшного пресса</p>	1	
	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  <b>Практическое занятие.</b>  Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p>	2	2
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>  Общефизические упражнения.</p>	1	
<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>	2	2	

	<b>Практическое занятие</b> Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для коррекции зрения.	1	
<b>Тема 3.3. Волейбол. (21 час)</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Мониторинг уровня развития профессионально значимых свойств личности.	1	
	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Упражнения волейболиста	1	
	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Нападающий удар, прием мяча снизу.	4	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение передач.	1	
	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону.	4	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение передач	2	
	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение прыжковых упражнений.	1	

	<p><b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p>	4	2
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Упражнения волейболиста.</p>	2	
	<p><b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Правила игры. Техника безопасности игры.</p>	2	2
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Общеразвивающие упражнения</p>	1	
	<p><b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Учебная игра. Зачётное занятие.</p>	2	2
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Общеразвивающие упражнения.</p>	1	
<p><b>Тема 4.1.</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b> <b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b> <b>(3 часа)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. <b>Практическое занятие.</b></p>	2	3
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Оформление дневника учета динамики работоспособности обучающегося. Проведении аутотренинга.</p>	1	
	<p><b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</p>	1	2

	<i><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b></i> Ведение личного дневника.	1	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Лыжная подготовка.</b> <b>(8 часов).</b>	<i><b>Содержание учебного материала.</b></i> <i><b>Практическое занятие.</b></i> Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника ступающего шага. Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	2
	<i><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b></i> Общеразвивающие упражнения.	1	
	<i><b>Содержание учебного материала.</b></i> <i><b>Практическое занятие.</b></i> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	2
	<i><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b></i> Ходьба на лыжах до 3 км	1	
	<i><b>Содержание учебного материала</b></i> <i><b>Практическое занятие</b></i> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Ходьба на лыжах до 3 км.	2	2
	<i><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b></i> <i>Техника лыжной подготовки.</i>	1	
	<i><b>Содержание учебного материала.</b></i> <i><b>Практическое занятие.</b></i> Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	2
	<i><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b></i> Катание на лыжах со склонов.	1	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Плавание (10 часов).</b>	<i><b>Содержание учебного материала.</b></i> <i><b>Практическое занятие.</b></i> Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейнах.	2	2



	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	1	
	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м.	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Общеразвивающие упражнения.	1	
	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b> Силовые упражнения	1	
	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз.	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	1	
	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие.</b> Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники плавания.	1	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (2 часа).</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	3

	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования. <i>Практическое занятие.</i>		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</i>		
<b>Тема 6.1</b> Виды спорта по выбору. <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (24 часа).</b>	<i>Содержание учебного материала.</i> <i>Практическое занятие.</i> Коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движений, регуляция мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	2	2
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</i> Занятия в тренажерном зале.	1	
	<i>Содержание учебного материала.</i> <i>Практическое занятие.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	22	2
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</i> Занятия в тренажерном зале.	10	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>	58	
	<b>Всего</b>	117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, Открытый стадион широкого профиля:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения основной образовательной программы на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

тренажерный зал;

лыжная база с лыжехранилищем;

открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, теннисом, мини-футболом.

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний:

плавательный бассейн.

Учебно-методическая документация:

учебно-методический комплекс;

методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы;

фонды оценочных средств с контрольно-измерительными материалами по темам и разделам учебной дисциплины.

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

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

#### **Основная**

Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. Образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015- 176с.

#### **Дополнительная**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов сред. проф. Образования 8-е изд.: Издательский центр « Академия», 2015.-304с.

#### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.library.spbu.ru](http://www.library.spbu.ru) (Научная библиотека им. М. Горького СПбГУ).

[www.ec-dejavu.ru](http://www.ec-dejavu.ru)

<https://e.lanbook.com>

<https://elibrary.ru/defaultx.asp>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе ОУД «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет -1 семестр, -2 семестр) осуществляется в форме выполнения упражнений.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ  
(ПО РАЗДЕЛАМ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

<p><i>Учебно-методические занятия</i></p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p>
<p><i>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i></p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p>
<p><i>2. Лыжная подготовка</i></p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p>
<p><i>3. Гимнастика</i></p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p>

*4. Спортивные игры*

Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.

**Оценка уровня физических способностей студентов**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	и ниже 5,3	и выше 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	,3		8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	и ниже 8,7	и выше 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	и ниже 190	и выше 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1 300	1050—1200	900
			17	и выше 1 500	1300—1400	и ниже 1100	и выше 1 300	и ниже 1200	и выше 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	и ниже 14	и выше 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	13—15	6
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	и ниже 15	и выше 6



**Оценка уровня физической подготовленности юношей**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### **Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
  - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
    - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
    - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
    - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
    - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
  - Уметь выполнять упражнения:
    - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
    - подтягивание на перекладине (юноши);
    - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
    - прыжки в длину с места;
    - бег 100 м;
    - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
    - тест Купера — 12-минутное передвижение;
    - плавание — 50 м (без учета времени);
    - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки -2 км (без учета времени)

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

Рабочая программа по дисциплине актуализирована на 2021/2022 учебный год.

В части дополнительная литература Интернет-ресурсы добавлено:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города  
Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru>
4. ЭБС ПГУПС – [www.library.pgups.ru](http://www.library.pgups.ru)