

# **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

Полевой А.В.

«30» 06 2020г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

Квалификация – **Техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Калуга

2020

Рассмотрено на заседании ЦК

дисциплин физическая культура, ОБЖ, БЖ

протокол № 10 от «30» июня 2020 г.

Председатель  /Белозерских Н.В./

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1002 от 13.08.2014 г.

**Разработчик программы:**

Белозерских Н.В., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Трифонов А.А., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

Курмаева Н.М., руководитель физического воспитания ГБОУ «КТЭП»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство (базовая подготовка)

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

## **В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих компетенций:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - **336** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **168** часов;  
самостоятельной работы обучающегося - **168** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

#### Очная форма обучения

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>336</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
лекции	<i>12</i>
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>156</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, подготовка к сдаче комплекса ГТО, составление комплекса упражнений, изучение правил соревнований и т.п.	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (1-6 семестры)</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Очная форма обучения	
		Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>I семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Аудиторные занятия</b>	2	3
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>60</b>	
<b>Тема 2.1.1 Работоспособность, усталость, утомление</b>	<b>Учебно-методические занятия</b>	2	3
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля: стандартов, индексов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
<b>Тема 2.2 Легкая</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>24</b>	

атлетика	<b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b> Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег 500 – 1000 метров. Бег на 2000 – 3000 метров Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	6	3
	<b>Кроссовая подготовка</b> Кроссовая подготовка по 2-3 км. Бег в подъем, по спуску, по ровной поверхности. Развитие общей выносливости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	6	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Занятия в кружках, секциях	12	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>	
Тема 3.1 Баскетбол	<b>Учебно-тренировочные занятия</b> 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. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Совершенствование навыков ведения мяча. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на скорость, выполнение штрафных бросков. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикация судьи, организация и судейство игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Учебные игры по упрощенным правилам. Игра по правилам. Контрольные нормативы: ловля и передача мяча двумя руками от груди (юноши – 3м, девушки – 2м), штрафные броски, броски в движении.	12	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучить правила игры в баскетбол. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Челночный бег. Броски с места (штрафные броски), броски в движении. Передача двумя руками от груди в парах на расстоянии 3м (юноши) и 2 м (девушки). Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре	12	

	в баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защите. Занятия в кружках, секциях		
<b>Раздел 4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 4.1 Строевые упражнения</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	2	3
	Строевые приемы и упражнения. Перестроения на месте в движении. Повороты на месте и в движении. Передвижения различными способами шагом и бегом.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в кружках, секциях. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Подача команд на строевых упражнениях и приемах.	2	
<b>Тема 4.2 Акробатические упражнения и опорный прыжок</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	2	3
	Техника выполнения гимнастических упражнений, акробатические упражнения: кувырки, стойки, колеса, равновесия. Перекладина высокая: подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки. Прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь» через козла. Упражнения на развитие гибкости, силы. Разработка упражнений утренней, производственной гимнастики. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (девушки), отжимание на параллельных брусьях (юноши). <b>Итоговое занятие (дифференцированный зачет)</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в кружках, секциях. Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением, упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. составить комплекс ОРУ.	2	
<b>II семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.2 Оздоровительные системы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	Оздоровительно-рекреационная физическая культура (активный отдых, охота, рыбалка и т.д.); Оздоровительно-реабилитационная (профессиональное лечение заболеваний, ЛФК) Спортивно-реабилитационная физическая культура (лечение травм, перетренированности) Гигиеническая физическая культура (утренняя гимнастика, закаливание, прогулки)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	



<b>Раздел 2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>72</b>	
<b>Тема 2.1.2 Комплексы гимнастики</b>	<b>Учебно-методические занятия</b>	2	3
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
<b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>24</b>	
	<b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b> Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег 500 – 1000 метров. Бег на 2000 – 3000 метров Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	4	3
	<b>Метание гранаты</b> Метание гранаты с места, на три шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.	4	3
	<b>Кроссовая подготовка</b> Кроссовая подготовка по 2-3 км. Бег в подъем, по спуску, по ровной поверхности. Развитие общей выносливости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Соревновательная деятельность. Занятия в кружках, секциях	12	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>44</b>	
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>	10	3
	Техника безопасности игры. Техника игровых приемов в волейболе: стойки,		

	<p>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. Блокирование.</p> <p>Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов и тактических приемов игры.</p> <p>Занятия в кружках, секциях</p>	10	
<b>Тема 3.3 Настольный теннис</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Настольный теннис: приемы и передачи с левой и правой сторон, подачи с левой и правой сторон «накатом» и «подрезкой», нападающие удары, игра по упрощенным правилам. Правила соревнований по настольному теннису. Развитие ловкости, быстроты.</p>	6	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису, правила соревнований по н/теннису.</p> <p>Занятия в кружках, секциях</p>	6	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника игры в мини-футбол: удары по неподвижному мячу, остановки мяча стопой, бедром и грудью. Удары по катящемуся мячу, передачи мяча. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам мини-футбола. Правила соревнований. Упражнения на развитие выносливости, силы и ловкости.</p> <p><b>Итоговое занятие (дифференцированный зачет)</b></p>	6	2
<b>Тема 3.4 Мини- футбол</b>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Правила соревнований по мини-футболу. Техника игры в мини-футбол. Тактика игры. Развитие выносливости, силы и ловкости. Игра по правилам и по упрощенным правилам.</p> <p>Занятия в кружках, секциях.</p>	6	
	<b>III семестр</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	

<b>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Аудиторное занятие Содержание учебного материала</b>	2	3
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>60</b>	
<b>Тема 2.1.3 Качества специалиста</b>	<b>Учебно-методические занятия</b>	2	3
	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
<b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>24</b>	
	<b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b> Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег 500 – 1000 метров. Бег на 2000 – 3000 метров Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	6	3
	<b>Кроссовая подготовка</b> Кроссовая подготовка по 2-3 км. Бег в подъем, по спуску, по ровной поверхности. Развитие общей выносливости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	6	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.	12	

	Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Занятия в кружках, секциях		
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b> 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. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Совершенствование навыков ведения мяча. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на скорость, выполнение штрафных бросков. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикация судьи, организация и судейство игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Учебные игры по упрощенным правилам. Игра по правилам. Контрольные нормативы: ловля и передача мяча двумя руками от груди (юноши – 3м, девушки – 2м), штрафные броски, броски в движении.	14	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучить правила игры в баскетбол. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Челночный бег. Броски с места (штрафные броски), броски в движении. Передача двумя руками от груди в парах на расстоянии 3м (юноши) и 2 м (девушки). Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защите. Занятия в кружках, секциях	10	
<b>Раздел 4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 4.3 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажерах. Техника безопасности на занятиях. <u>Итоговое занятие (дифференцированный зачет)</u> <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Занятия в секциях.	4	3
		4	
<b>Раздел 6</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 6.1 Лыжная подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа	4	2

	рук. Одновременные хода; работа ног, работа рук. Спуск с горы в низкой, средней и высокой стойках. Прохождение лыжной дистанции от 1 до 5 км Занятия в кружках, секциях		
<b>IV семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> 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. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2  2	3
<b>Раздел 2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.4 Тесты состояния здоровья и общефизической подготовки</b>	<b>Учебно-методические занятия</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	4 2 2	3
<b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b> Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег 500 – 1000 метров. Бег на 2000 – 3000 метров Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	12 4	3

	<b>Кроссовая подготовка</b> Кроссовая подготовка по 2-3 км. Бег в подъем, по спуску, по ровной поверхности. Развитие общей выносливости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Занятия в кружках, секциях	6	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности игры. 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. Блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	8	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов и тактических приемов игры. Занятия в кружках, секциях	8	
<b>Тема 3.4 Мини-футбол</b>	<b>Практические занятия</b> Техника игры в мини-футбол: удары по неподвижному мячу, остановки мяча стопой, бедром и грудью. Удары по катящемуся мячу, передачи мяча. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам мини-футбола. Правила соревнований. Упражнения на развитие выносливости, силы и ловкости. <b>Итоговое занятие (дифференцированный зачет)</b>	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила соревнований по мини-футболу. Техника игры в мини-футбол. Тактика игры. Развитие выносливости, силы и ловкости. Игра по правилам и по упрощенным	4	

	правилам. Занятия в кружках, секциях		
<b>V семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.5</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Аудиторное занятие. Содержание учебного материала</b> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся в учреждениях СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2  2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 2.1.5</b> <b>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</b>	<b>Учебно-методическое занятия. Содержание материала.</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2  2	3
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b> 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. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Совершенствование навыков ведения мяча. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на	14	3

	<p>скорость, выполнение штрафных бросков. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикация судьи, организация и судейство игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Учебные игры по упрощенным правилам. Игра по правилам. Контрольные нормативы: ловля и передача мяча двумя руками от груди (юноши – 3м, девушки – 2м), штрафные броски, броски в движении.</p> <p><b>Итоговое занятие (дифференцированный зачет)</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучить правила игры в баскетбол. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Челночный бег. Броски с места (штрафные броски), броски в движении. Передача двумя руками от груди в парах на расстоянии 3м (юноши) и 2 м (девушки). Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защите. Занятия в кружках, секциях</p>		
		14	
<b>VI семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 2.1.6</b>	<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>4</b>	
<b>Активный отдых в ходе профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание материала</b>	2	3
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>40</b>	



<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>	14	3
	Техника безопасности игры. 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. Блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов и тактических приемов игры. Занятия в кружках, секциях	14	
<b>Тема 3.4 Мини-футбол</b>	<b>Практические занятия</b>	6	3
	Техника игры в мини-футбол: удары по неподвижному мячу, остановки мяча стопой, бедром и грудью. Удары по катящемуся мячу, передачи мяча. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам мини-футбола. Правила соревнований. Упражнения на развитие выносливости, силы и ловкости.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила соревнований по мини-футболу. Техника игры в мини-футбол. Тактика игры. Развитие выносливости, силы и ловкости. Игра по правилам и по упрощенным правилам. Занятия в кружках, секциях	6	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>336</b>	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный комплекс: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; место для стрельбы; актовый зал, библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

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

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

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

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

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

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

Основные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015 г. , 304 с.

2. В.И. Лях, «Физическая культура 10-11 классы», учебник для общеобразовательных организаций. М., «Просвещение», 2015 г., 255 с.

Дополнительные источники.

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

2. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

3. Гришина Ю.И., Общая физическая подготовка. Учебное пособие - Ростов на Дону, изд. «Феникс», 2014 г.

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

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

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

Темы: Занятия учебно-методической направленности с № 2.1.2 по 2.1.6. в форме практических занятий, с демонстрацией форм и методов применения на практике изучаемых тем.

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> практические занятия.</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> Д/зачет.</p>