

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

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
по работе с филиалами

Е.В. Панюшкина
«10» января 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

*базовая подготовка,
на базе среднего общего образования*

Форма обучения: очная

Нормативные сроки обучения: 2 года 10 месяцев

Начало подготовки: 2020 год

г. Калининград
2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Содержание

стр.

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

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

1.5. Студент должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

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.

Студент должен обладать совокупностью требований, включающими в себя – освоение:

Теоретических разделов программы по темам:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Учебно-методического раздела по темам:

- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, для самостоятельного контроля своего физического и функционального состояния при занятиях физической культурой и спортом.

- Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

- Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

- Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Техники физических упражнений, движений, с целью их применения в тренировочной деятельности, содействуя укреплению своего здоровья, развитию физических качеств, повышения уровня функциональных и двигательных способностей организма, профилактике профессиональных заболеваний, подготовки к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>336</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
лекции	
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>168</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<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.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (1-6 семестры)</i>	

2.2. 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
Раздел 1	Теоретические занятия	4	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Практические занятия	2	2
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
Раздел 2	Учебно-методические занятия	26	
Тема 2.1.1 Работоспособность, усталость, утомление	Практические занятия	2	3
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля: стандартов, индексов		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
Тема 2.2 Легкая	Практические занятия	14	

атлетика	Бег на короткие, средние и длинные дистанции 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.	8	3
	Кроссовая подготовка 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
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	8	
Раздел 3	Спортивные игры	22	
Тема 3.1 Баскетбол	Практические занятия 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. Жестикуляция 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.	10	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучить правила игры в баскетбол. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Челночный бег. Броски с места (штрафные броски), броски в	12	

	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		
Раздел 4	Гимнастика	12	
Тема 4.1 Строевые упражнения	Практические занятия	2	3
	Строевые приемы и упражнения. Перестроения на месте в движении. Повороты на месте и в движении. Передвижения различными способами шагом и бегом. Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в кружках, секциях. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Подача команд на строевых упражнениях и приемах.	4	
Тема 4.2 Акробатические упражнения и опорный прыжок	Практические занятия	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). Итоговое занятие (дифференцированный зачет) Самостоятельная работа обучающихся: 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.	4	
Раздел 1	Теоретические занятия	2	
Тема 1.2 Оздоровительные системы физического воспитания	Содержание учебного материала	-	
	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)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
Раздел 2	Учебно-методические занятия	26	
Тема 2.1.2 Комплексы гимнастики	Практические занятия	2	3
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Практические занятия	12	
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции 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
	Метание гранаты Метание гранаты с места, на три шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.	4	3
	Кроссовая подготовка 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	
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	10	

	координацию движения. Соревновательная деятельность. Занятия в кружках, секциях		
Раздел 3	Спортивные игры	44	
Тема 3.2 Волейбол	Практические занятия	10	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	
Тема 3.3 Настольный теннис	Практические занятия	6	3
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису, правила соревнований по настольному теннису. Занятия в кружках, секциях	4	
Тема 3.4 Мини- футбол	Практические занятия	8	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. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 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</p>	8	
Раздел 5	Плавание	4	
Тема 5.1 Плавание	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Плавание: вольный стиль при преодолении дистанции 50-100 метров, кроль на спине плавание под водой и ныряние на глубину с поверхности воды. Ныряние ногами, головой. Плавание на боку и на спине. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль на занятиях плаванием. Занятия в кружках, секциях</p>	4	
Раздел 1	Теоретические занятия	6	
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	-	
	<p>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.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой</p>	2	
Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	-	
	<p>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.</p>		

	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала 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.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
Раздел 2	Учебно-методические занятия	26	
Тема 2.1.3 Качества специалиста	Практические занятия Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Практические занятия	14	
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции 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.	8	3

	Кроссовая подготовка 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
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	8	
Раздел 3	Спортивные игры	18	
Тема 3.1 Баскетбол	Практические занятия 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.	10	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	8	
Раздел 4	Гимнастика	10	
Тема 4.3 Атлетическая	Практические занятия Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажерах. Техника безопасности на занятиях.	6	3

гимнастика	Итоговое занятие (дифференцированный зачет)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в кружках, секциях. Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений с профессиональной направленностью из 15-20 упражнений.	4	
Раздел 6	Лыжная подготовка	4	
Тема 6.1 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа обучающихся: Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа 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	4	
Раздел 2	Учебно-методические занятия	18	
Тема 2.1.4 Тесты состояния здоровья и общефизической подготовки	Практические занятия	2	3
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Практические занятия	8	
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции 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
	Кроссовая подготовка 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	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30	6	

	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		
Раздел 3	Спортивные игры	30	
Тема 3.2 Волейбол	Практические занятия 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.	12	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 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		
Тема 3.4 Мини-футбол	Практические занятия 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. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 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		
Раздел 5	Плавание	4	
Тема 5.1 Плавание	Самостоятельная работа обучающихся: Плавание: вольный стиль при преодолении дистанции 50-100 метров, кроль на спине	4	

	плавание под водой и ныряние на глубину с поверхности воды. Ныряние ногами, головой. Плавание на боку и на спине. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль на занятиях плаванием. Занятия в кружках, секциях		
Раздел 2	Учебно-методические занятия	4	
Тема 2.1.5 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	Практические занятия	2	3
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
Раздел 3	Спортивные игры	24	
Тема 3.1 Баскетбол	Практические занятия	12	3
	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. Жестикуляция 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. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучить правила игры в баскетбол. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Челночный бег. Броски с места (штрафные броски), броски в	12	

	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		
Раздел 1	Теоретические занятия	2	
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала 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.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
Раздел 2	Учебно-методические занятия	4	
Тема 2.1.6 Активный отдых в ходе профессиональной деятельности	Практические занятия Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению .	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение изученного материала. Работа с учебной литературой	2	
Раздел 3	Спортивные игры	34	
Тема 3.2 Волейбол	Практические занятия 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	12	3

	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	
Тема 3.4 Мини-футбол	Практические занятия 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.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	
Раздел 4	Гимнастика	6	
Тема 4.3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажерах. Техника безопасности на занятиях. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в кружках, секциях. Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений с профессиональной направленностью из 15-20 упражнений.	2	
Раздел 6	Лыжная подготовка	6	
Тема 6.1 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа обучающихся: Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Одновременные хода; работа ног, работа рук. Спуск с горы в низкой, средней и высокой стойках. Прохождение лыжной дистанции от 1 до 5 км	6	

	Занятия в кружках, секциях		
		ВСЕГО	336

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.

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.

Дополнительные источники.

1. 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>

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.

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