**Приложение 9.3.20 к ОПОП-ППССЗ**

**специальности 08.02.10**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

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

базовая подготовка

 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

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. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**1.1.Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

14668 Монтер пути;

18401 Сигналист.

**1.2 Место в структуре ППССЗ:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человечества;

- основы здорового образа жизни.

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 сформировать следующие компетенции:

- общие:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

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

максимальной учебной нагрузки студентов - 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов, самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | Объем часов |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **336** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **168** |
| в том числе |  |
|  лабораторные занятия | **Не предусмотрено** |
|  теоретические занятия | **-** |
|  практические занятия | **168** |
|  контрольные работы | **Не предусмотрено** |
|  курсовая работа (проект) | **Не предусмотрено** |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **168** |
| в том числе |  |
| внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение упражнений ОФП, совершенствование техники бега, элементов техники игры в волейбол и баскетбол). | **168** |
| *Итоговая аттестация в форме зачета (III, V, VII семестры), дифференцированного зачета (IV, VI, VIII семестры)* |

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **336** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **334** |
|  |  |
| *Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета* |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)* | **Обьем часов** | **Уровень освоения** |
|  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** |  |  |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО** | 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. |  | **2** |
| 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 3 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. |
| 4 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. |
| **Практическая часть** |  | **144** |  |
| **Раздел 2. Учебно-методические занятия** | 1 | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. | 2 | **2** |
| 2 | Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности | 2 |  |
| 3 | Самостоятельная работа студента.Самостоятельная работа студента. Изучение материала учебника | 4 |  |
| **Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия** |  |  |  |
| **Раздел 4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** |  |  |  |
| **Тема 4.1. Техника бега на короткие дистанции.** | 1 | Техника бега на короткие дистанции | 2 | **2** |
| 2 | Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2х40, 2х80,2х100 м, прыжки в длину с места. | 2 |  |
| 3 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания, прыжки в длину с места, пробегание отрезков по 400, 500,800,1000м. | 4 |  |
| **Тема 4.3. Техника бега на длинные дистанции** | 1 | Техника бега на длинные дистанции | 2 |  |
| 2 | Кроссовая подготовка. ОФП. | 2 |  |
| 3 | Правильное дыхание, совершенствование работы рук и ног. | 2 |  |
| 4 | Прием контрольных нормативов. Бег 2000км-дев; 3000км.-юн. | 2 |
| 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и ног при беге. Правильное дыхание при беге.  | 8 |  |
| **Тема 4.4. Техника прыжка в длину с места** | 1 | Техника прыжка в длину с места | 2 | **2** |
| 2 | Исходное положение; отталкивание, фаза полета и приземление |  |
| 3 | Прыжковая тренировка | 2 |
| 4 | Прием контрольного норматива |
| 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания на левой и правой ноге, выпрыгивание вверх с места. | 4 |  |
| **Раздел 5. Гимнастика и ОФП** |  |  |  |
| **Тема 5.1. Гимнастические упражнения** | 1 | Строевые упражнения | 2 | **3** |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 2 |  |
| 3 | Упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса | 2 |  |
| 4 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс. | 6 |  |
| **Раздел 6. Баскетбол** |  |  |  |
| **Тема 6.1. Техника передачи баскетбольного мяча** | 1 | Сойки и перемещение баскетболиста  | 22 | **2** |
| 2 | Остановки и повороты на месте |
| 3 | Техника передач и ловли мяча на месте и в движении |
| 4 | Эстафеты с элементами баскетбола |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствования техники перемещений, передач. ОФП. | 4 |  |
| **Тема 6.2. Техника ведения баскетбольного мяча** | 1 | Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой. | 2 | **2** |
| 2 | Техника ведения левой и правой рукой в движении |  |
| 3 | Совершенствование техники ведения мяча | 4 |  |
| 4 | Эстафеты с элементами баскетбола |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники ведения мяча. ОФП. | 6 |  |
| **Тема 6.3. Техника броска баскетбольного мяча** | 1 | Техника броска по кольцу одной и двумя руками с места | 4 |  |
| 2 | Техника броска по кольцу после ведения  |  |
| 3 | Техника штрафного броска  | 4 |  |
| 4 | Прием контрольного норматива |  |
| 6 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники броска по кольцу. ОФП. | 8 |  |
| **Раздел 7. Волейбол** |  |  |  |
| **Тема 7.1. Техника верхней передачи мяча** | 1 | Стойки и перемещения волейболиста | 4 | **2** |
| 2 | Техника передачи мяча двумя руками |
| 3 | Передача мяча в парах через сетку | 4 |
| 4 | Прием контрольных нормативов |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, верхней передачи мяча. Отжимания на пальцах, поднимание туловища. | 8 |  |
| **Тема 7.2. Техника нижней передачи мяча** | 1 | Совершенствование стоек и перемещение волейболистов | 4 | **2** |
| 2 | Техника передачи мяча двумя руками снизу |
| 3 | Передача мяча в парах через сетку | 4 |  |
| 4 | Прием контрольных нормативов |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, передачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища. | 8 |  |
| **Тема 7.3. Техника прямой нижней подачи.** | 1 | Техника прямой нижней подачи | 4 | **2** |
| 2 | Работа с мячом у стенки, техника удара по мячу |
| 3 | Подача мяча через сетку |
| 4 | Прием контрольных нормативов. | 4 |  |
| 5 | Двусторонняя учебно-тренировочная игра. |
| 6 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, подачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища, приседания. | 8 |  |
| **Раздел 8. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика** |  |  |  |
| **Тема 8.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов** | 1 | Кувырок вперед, кувырок назад, стояка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши) | 4 | **3** |
| 2 | Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны.(девушки) |
|  | 1 | Самостоятельная работа студента Совершенствование прыжка « согнув ноги» через козла в длину ( высота снаряда- от 110 до 115 см) (юноши). Прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см (девушки) | 4 |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** |  |  |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО** | 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. |  |  |
| 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  |
| 3 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. |  |
| 4 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. |  |
| **Практическая часть** |  | **116** |  |
| **Раздел 2. Учебно-методические занятия** | 1 | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. | 2 |  |
| 2 | Самостоятельная работа студента. Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности | 2 |  |
| **Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия** |  |  |  |
| **Раздел 4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** |  |  |  |
| **Тема 4.1. Техника бега на короткие дистанции.** | 1 | Техника бега на короткие дистанции | 2 |  |
| 2 | Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2х40, 2х80,2х100 м, прыжки в длину с места, приседания, прыжки в длину с места, пробегание отрезков по 400, 500,800,1000м. | 2 |  |
|  |
| **Тема 4.3. Техника бега на длинные дистанции** | 1 | Техника бега на длинные дистанции | 4 |  |
| 2 | Кроссовая подготовка. ОФП. |  |
| 3 | Правильное дыхание, совершенствование работы рук и ног. |  |
| 4 | Прием контрольных нормативов. Бег 2000км-дев; 3000км.-юн. |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и ног при беге. Правильное дыхание при беге.  | 4 |  |
| **Тема 4.4. Техника прыжка в длину с места** | 1 | Техника прыжка в длину с места | 4 |  |
| 2 | Исходное положение; отталкивание, фаза полета и приземление |  |
| 3 | Прыжковая тренировка |  |
| 4 | Прием контрольного норматива |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания на левой и правой ноге, выпрыгивание вверх с места. | 4 |  |
| **Раздел 5. Гимнастика и ОФП** |  |  |  |
| **Тема 5.1. Гимнастические упражнения** | 1 | Строевые упражнения | 2 |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 2 |  |
| 3 | Упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса | 2 |  |
| 4 | Контрольный норматив | 2 |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс. | 8 |  |
| **Раздел 6. Баскетбол** |  |  |  |
| **Тема 6.1. Техника передачи баскетбольного мяча** | 1 | Сойки и перемещение баскетболиста  | 4 |  |
| 2 | Остановки и повороты на месте |  |
| 3 | Техника передач и ловли мяча на месте и в движении |  |
| 4 | Эстафеты с элементами баскетбола |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствования техники перемещений, передач. ОФП. |  4 |  |
| **Тема 6.2. Техника ведения баскетбольного мяча** | 1 | Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой. | 6 |  |
| 2 | Техника ведения левой и правой рукой в движении |  |
| 3 | Совершенствование техники ведения мяча |  |
| 4 | Эстафеты с элементами баскетбола |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники ведения мяча. ОФП. |  6 |  |
| **Тема 6.3. Техника броска баскетбольного мяча** | 1 | Техника броска по кольцу одной и двумя руками с места | 6 |  |
| 2 | Техника броска по кольцу после ведения  |  |
| 3 | Техника штрафного броска  |  |
| 4 | Прием контрольного норматива |  |
| 5 | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра |  |
| 6 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники броска по кольцу. ОФП. | 6 |  |
| **Раздел 7. Волейбол** |  |  |  |
| **Тема 7.1. Техника верхней передачи мяча** | 1 | Стойки и перемещения волейболиста | 6 |  |
| 2 | Техника передачи мяча двумя руками |
| 3 | Передача мяча в парах через сетку |
| 4 | Прием контрольных нормативов |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, верхней передачи мяча. Отжимания на пальцах, поднимание туловища. | 6 |  |
| **Тема 7.2. Техника нижней передачи мяча** | 1 | Совершенствование стоек и перемещение волейболистов | 6 |  |
| 2 | Техника передачи мяча двумя руками снизу |
| 3 | Передача мяча в парах через сетку |  |
| 4 | Прием контрольных нормативов |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, передачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища. |  6 |  |
| **Тема 7.3. Техника прямой нижней подачи.** | 1 | Техника прямой нижней подачи | 6 |  |
| 2 | Работа с мячом у стенки, техника удара по мячу |
| 3 | Подача мяча через сетку |
| 4 | Прием контрольных нормативов. |
| 5 | Двусторонняя учебно-тренировочная игра. |
| 6 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, подачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища, приседания. | 6 |  |
| **Раздел 8. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика** |  |  |  |
| **Тема 8.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов** | 1 | Кувырок вперед, кувырок назад, стояка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши) | 4 |  |
| 2 | Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны.(девушки) |
| **Тема 8.2. Опорный прыжок** | 1 | Самостоятельная работа студента. Совершенствование прыжка « согнув ноги» через козла в длину ( высота снаряда- от 110 до 115 см) (юноши). Прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см (девушки) | 4 |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа( проект)** *(если предусмотрены)* | **Обьем часов** | **Уровень освоения** |
|  |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** |  |  |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО** | 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. |  |  |
| 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 3 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. |
| 4 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. |
| **Практическая часть** |  | **76** |  |
| **Раздел 2. Учебно-методические занятия** | 1 | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. | 6 |  |
| 2 | Самостоятельная работа студента. Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности | 6 |  |
| **Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия** |  |  |  |
| **Раздел 4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** |  |  |  |
| **Тема 4.1. Техника бега на короткие дистанции.** | 1 | Техника бега на короткие дистанции | 6 |  |
| 2 | Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2х40, 2х80,2х100 м, прыжки в длину с места. |  |
| 3 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания, прыжки в длину с места, пробегание отрезков по 400, 500,800,1000м. | 6 |  |
| **Тема 4.3. Техника бега на длинные дистанции** | 1 | Техника бега на длинные дистанции | 6 |  |
| 2 | Кроссовая подготовка. ОФП. |  |
| 3 | Правильное дыхание, совершенствование работы рук и ног. |  |
| 4 | Прием контрольных нормативов. Бег 2000км-дев; 3000км.-юн. |
| 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и ног при беге. Правильное дыхание при беге.  | 6 |  |
| **Тема 4.4. Техника прыжка в длину с места** | 1 | Техника прыжка в длину с места | 6 |  |
| 2 | Исходное положение; отталкивание, фаза полета и приземление |  |
| 3 | Прыжковая тренировка |
| 4 | Прием контрольного норматива |
| 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания на левой и правой ноге, выпрыгивание вверх с места. | 6 |  |
| **Раздел 5. Гимнастика и ОФП** |  |  |  |
| **Тема 5.1. Гимнастические упражнения** | 1 | Строевые упражнения | 6 |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения |  |
| 3 | Упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса |  |
| 4 | Контрольный норматив |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс. | 6 |  |
| **Раздел 6. Баскетбол** |  |  |  |
| **Тема 6.1. Техника передачи баскетбольного мяча** | 1 | Сойки и перемещение баскетболиста  | 6 |  |
| 2 | Остановки и повороты на месте |
| 3 | Техника передач и ловли мяча на месте и в движении |
| 4 | Эстафеты с элементами баскетбола |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствования техники перемещений, передач. ОФП. | 6 |  |
| **Тема 6.2. Техника ведения баскетбольного мяча** | 1 | Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой. | 6 |  |
| 2 | Техника ведения левой и правой рукой в движении |  |
| 3 | Совершенствование техники ведения мяча |  |
| 4 | Эстафеты с элементами баскетбола |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники ведения мяча. ОФП. | 6 |  |
| **Тема 6.3. Техника броска баскетбольного мяча** | 1 | Техника броска по кольцу одной и двумя руками с места | 6 |  |
| 2 | Техника броска по кольцу после ведения  |  |
| 3 | Техника штрафного броска  |  |
| 4 | Прием контрольного норматива |  |
| 5 | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра |  |
| 6 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники броска по кольцу. ОФП. | 6 |  |
| **Раздел 7. Волейбол** |  |  |  |
| **Тема 7.1. Техника верхней передачи мяча** | 1 | Стойки и перемещения волейболиста | 6 |  |
| 2 | Техника передачи мяча двумя руками |
| 3 | Передача мяча в парах через сетку |
| 4 | Прием контрольных нормативов |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, верхней передачи мяча. Отжимания на пальцах, поднимание туловища. | 6 |  |
| **Тема 7.2. Техника нижней передачи мяча** | 1 | Совершенствование стоек и перемещение волейболистов | 6 |  |
| 2 | Техника передачи мяча двумя руками снизу |
| 3 | Передача мяча в парах через сетку |  |
| 4 | Прием контрольных нормативов |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, передачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища. | 6 |  |
| **Тема 7.3. Техника прямой нижней подачи.** | 1 | Техника прямой нижней подачи | 8 |  |
| 2 | Работа с мячом у стенки, техника удара по мячу |
| 3 | Подача мяча через сетку |
| 4 | Прием контрольных нормативов. |
| 5 | Двусторонняя учебно-тренировочная игра. |
| 6 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, подачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища, приседания. | 8 |  |
| **Раздел 8. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика** |  |  |  |
| **Тема 8.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов** | 1 | Кувырок вперед, кувырок назад, стояка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши) | 8 |  |
| 2 | Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны.(девушки) |
| 1 | Самостоятельная работа Совершенствование прыжка « согнув ноги» через козла в длину ( высота снаряда- от 110 до 115 см) (юноши). Прыжок ноги в розь через козла в ширину на высоте 100-110 см (девушки) | 8 |
| **Всего 336**  |  |

**Заочная форма обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа( проект)** *(если предусмотрены)* | **Обьем часов** | **Уровень освоения** |
|  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО** | **Самостоятельная работа** изучение тем:Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | **80** | **2** |
| **Раздел 2. Учебно-методические занятия** | **Самостоятельная работа** изучение тем:Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности | **86** | **2** |
| **Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** |  | **40** | **2** |
| **Тема 3.1. Техника бега на короткие дистанции.** | 1 | Техника бега на короткие дистанции | **2** |
| Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2х40, 2х80,2х100 м, прыжки в длину с места.Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания, прыжки в длину с места, пробегание отрезков по 400, 500,800,1000м. | 38 |
| **Тема 3.2. Техника бега на длинные дистанции** | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника ,Техника бега на длинные дистанцииКроссовая подготовка. ОФП.Правильное дыхание, совершенствование работы рук и ног.Прием контрольных нормативов. Бег 2000км-дев; 3000км.-юн. отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и ног при беге. Правильное дыхание при беге.  |  |
| **Тема 3.3. Техника прыжка в длину с места** | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания на левой и правой ноге, выпрыгивание вверх с места.Техника прыжка в длину с местаИсходное положение; отталкивание, фаза полета и приземлениеПрыжковая тренировкаПрием контрольного норматива |  |
| **Раздел 4. Гимнастика и ОФП** |  | **26** | **2** |
| **Тема 4.1. Гимнастические упражнения** | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс.Строевые упражненияОбщеразвивающие упражненияУпражнения на силу мышц верхнего плечевого поясаКонтрольный норматив |
| **Раздел 5. Баскетбол** |  | **40** | **2** |
| **Тема 5.1. Техника передачи баскетбольного мяча** | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника ,Сойки и перемещение баскетболиста Остановки и повороты на местеТехника передач и ловли мяча на месте и в движенииЭстафеты с элементами баскетбола |
| **Тема 5.2. Техника ведения баскетбольного мяча** | Самостоятельная работа студента: изучение материала :Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой.Техника ведения левой и правой рукой в движенииСовершенствование техники ведения мячаЭстафеты с элементами баскетбола |
| **Тема 5.3. Техника броска баскетбольного мяча** | Самостоятельная работа студента: изучение материала Техника броска по кольцу одной и двумя руками с местаТехника броска по кольцу после ведения Техника штрафного броска Прием контрольного нормативаДвухсторонняя учебно-тренировочная игра |
| **Раздел 6. Волейбол** |  | **34** | **2** |
| **Тема 6.1. Техника верхней передачи мяча** | Самостоятельная работа студента: изучение материала Стойки и перемещения волейболистаТехника передачи мяча двумя рукамиПередача мяча в парах через сеткуПрием контрольных нормативов |
| **Тема 6.2. Техника нижней передачи мяча** | Самостоятельная работа студента: изучение материала Совершенствование стоек и перемещение волейболистовТехника передачи мяча двумя руками снизуПередача мяча в парах через сеткуПрием контрольных нормативов |
| **Тема 6.3. Техника прямой нижней подачи.** | Самостоятельная работа студента изучение материала: Техника прямой нижней подачиРабота с мячом у стенки, техника удара по мячуПодача мяча через сеткуПрием контрольных нормативов.Двусторонняя учебно-тренировочная игра. |
| **Раздел 7. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика** |  | **30** | **2** |
| **Тема 7.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов** | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий: Кувырок вперед, кувырок назад, стояка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши)Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны.(девушки)Совершенствование прыжка « согнув ноги» через козла в длину ( высота снаряда- от 110 до 115 см) (юноши). Прыжок ноги в розь через козла в ширину на высоте 100-110 см (девушки) |
| **Тема 7.2. Опорный прыжок** |
| **Всего** |  |  **336** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:**

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

Учебная дисциплина реализуется Спортивном зале и на спортивном объекте.

**Мебель:**

**Спортивный зал:**

Спортивное оборудование:

Забор с наклонной доской

Лабиринт

Разрушенная лестница

Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

Ворота для большого футбола

Ворота для мини футбола

Сетка для волейбола

Устройство для подъёма флага

Беговая дорожка

Трибуны

Футбольное поле

**Спортивный обьект:**

Забор с наклонной доской

Лабиринт

Разрушенная лестница

Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

Ворота для большого футбола – 6 шт.

Ворота для мини футбола – 8 шт.

Сетка для волейбола – 1 шт.

Устройство для подъёма флага – 1 шт.

Беговая дорожка – 400 м

Трибуны – 2 шт., 500 мест

Футбольное поле

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

**3.2.1 Основная учебная литература**

1. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников [и др.]. - 17-е изд., стер. - Москва: Академия, 2017 г. - 176 с.

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. — 223 c. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87176.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей по паролю.

3.Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: https://book.ru/book/919382. — Текст: электронный. Режим доступа: https://www.book.ru/book/919382 по паролю.

4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: https://book.ru/book/932719. — Текст : электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/932719 по паролю.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/939387 по паролю.

**3.2.2 Дополнительная учебная литература**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2017. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: https://book.ru/book/920006. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/920006 по паролю.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: https://book.ru/book/926242. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/926242 по паролю.

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/932718 по паролю.

**3.2.4 Интернет – ресурсы**

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры. –http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib-.
2. Сайт учителя физ. культуры. – <http://www.trainer.h1.ru>.
3. Газета «Здоровье детей». – [http://zdd.1september.ru](http://zdd.1september.ru/).
4. Газета «Спорт в школе». – [http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru/).
5. Рефераты на спортивную тематику. – [http://www.sportreferats.narod.ru](http://www.sportreferats.narod.ru/).
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. –<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>.
7. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризма, Российской Государственной Академии физической культуры. – [http://tpfk.infosport.ru](http://tpfk.infosport.ru/).
8. [Спортивная жизнь России. Электронная](http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm%20-%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8.%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F) версия ежемесячного иллюстрированного журнала. – <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>.
9. Журнал «Культура здоровой жизни». – <http://kzg.narod.ru/>.

**3.2.5 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания**

1. О железнодорожном транспорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №17-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 342-ФЗ. – Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. – 36 с. – 5 экз.

2. Устав железнодорожного транспорта Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №18-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 312-ФЗ. – Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. – 80 с. – 5 экз.

3. Гудок [Текст]: ежедневная транспортная газета (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 1200 экз.

4. Железнодорожный транспорт [Текст]: ежемесячный научно-теоретический технико-экономический журнал (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 60 экз.

5. Путь и путевое хозяйство [Текст]: ежемесячный журнал (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 60 экз.

6. Транспорт России [Текст]: всероссийская транспортная еженедельная информационно-аналитическая газета (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 240 экз.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнение обучающимися индивидуальных и групповых занятий, контрольных и самостоятельных проверочных работ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения (основные умения, усвоенные занятия) | Основные показатели оценки результатов обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
| обучающийся должен знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -история развития легкой атлетики, волейбола, баскетбола;-правила игры волейбола, баскетбол, футбол; Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики; -выполнять основные элементы общей физической подготовки; -владеть техникой прыжка в длину с места и разбега; -выполнять основные элементы техники игры волейбол, баскетбол. | Бег 100 м. на результат Бег 500 м. (дев), 1000 м. (юн) на результат Бег на 2000 м. (дев), 3000 м. (юн) на результат Прыжок в длину с места на результат. Подтягивания (юн), отжимания (дев) на результат , пресс Штрафной бросок на результат «Проход бросок» на технику выполнения Выполнение верхней передачи Выполнение нижней передачиВыполнение подачи на результат  | Критерии основания студентам учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений . Итоговый контроль проводится в 1 семестре в форме недифференцированного зачета, а во 2 семестре в форме дифференцированного зачета. |

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

* 1. **Пассивные:**

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;

- демонстрация учебных фильмов;

- рассказ;

- семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;

- самостоятельные и контрольные работы;

- тесты;

- чтение и опрос.

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности).*

* 1. **Активные и интерактивные:**

- работа в группах;

- учебная дискуссия;

- деловые и ролевые игры;

- игровые упражнения;

- творческие задания;

- круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;

- решение проблемных задач;

- анализ конкретных ситуаций;

- метод модульного обучения;

- практический эксперимент;

- обучение с использованием компьютерных обучающих программ;

 (*взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности).*