

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Старикова Надежда Евгеньевна  
Должность: И.О. Директора филиала  
Дата подписания: 27.04.2021 01:52:57  
Уникальный программный ключ:  
f982514cabf83f87dfc9192a7b41a69a9e7da4ea

**Министерство транспорта Российской Федерации**  
**Федеральное агентство железнодорожного транспорта**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Самарский государственный университет путей сообщения»**  
**(СамГУПС)**  
**Филиал СамГУПС в г. Кирове**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальностей

- 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)
- 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
- 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство


*Базовая подготовка среднего профессионального образования*

**Год поступления по УП:**  
**2020 год**

Киров  
2020

Рабочая программа одобрена  
цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1  
от «31» 08 2020 г.

Председатель ЦК  
 Гоголина Л.Л.

Рабочая программа составлена с  
учетом требований ФГОС среднего  
общего образования, ФГОС СПО по  
специальностям:


23.02.01 Организация перевозок и  
управление на транспорте (по видам);  
23.02.06 Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог;  
08.02.10 Строительство железных  
дорог, путь и путевое хозяйство

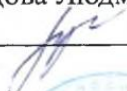
УТВЕРЖДАЮ:

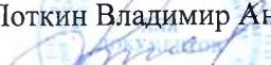
Заместитель директора по учебной  
работе

  
Старикова Н.Е.  
«31» 08 2020 г.

Организация-разработчик: филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный  
университет путей сообщения (СамГУПС)» в г. Кирове  
610001, г. Киров, ул. Октябрьский проспект 124, тел. 8(8332) 603742

Автор - преподаватель  
Пшеницына Светлана Павловна  
 Пшеницына С.П.

Рецензенты:  
Внутренний - преподаватель  
Рубцова Людмила Аркадьевна  
 Рубцова Л.А.

Внешний - преподаватель КОГПОАУ «Вятский железнодорожный техникум»  
Поткин Владимир Анатольевич  
 Поткин В.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
<b>1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• **ЛИЧНОСТНЫХ:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**• метапредметных:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**• предметных:**

Базовый уровень

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
<i>1 семестр</i>	
<b><u>Раздел 1. Теоретическая часть (всего)</u></b>	
<b><u>Раздел 1. Теоретическая часть (1 семестр)</u></b>	
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>            Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>            Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.            Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.            Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического</p>

	воспитания.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b> Подготовка сообщений по темам: Здоровый образ жизни. Роль и значение физкультуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №2</b> Подготовка ответов на контрольные вопросы по темам: Формы занятий и их эффективность, особенности физических упражнений Тесты для определения оптимальной индивидуальной регуляции нагрузки.
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (всего)</u></b>	
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (1 семестр)</u></b>	
<b>2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.
	<b>Практические занятия</b>
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;
	Бег 100 м
	Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м
	Бег по прямой с различной скоростью
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000м (юноши)
	Толкание ядра.
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).



	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b> Подготовка рефератов по темам: «Развитие выносливости. Контроль за работой сердечно-сосудистой системы», «Выдающиеся марафонцы», «Определение уровня здоровья по индексу Робисона», «Избирательное воздействие на различные мышечные группы. Красота фигуры»</p>
<b>Тема 2.6. Виды спорта по выбору</b>	
<b>Тема 2.6.1. Ритмическая гимнастика</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оздоровительное влияние ритмической гимнастики на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Совершенствование чувства ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p><b>Практические занятия</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений. Выполнение танцевальных и прыжковых упражнений, комплексов координационных упражнений. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b> Выполнение различных комплексов упражнений.</p>
<b>Тема 2.6.2. Атлетическая гимнастика</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Абсолютная и относительная сила избранных групп мышц.</p> <p><b>Практические занятия</b> Техника безопасности занятий. Работа на тренажерах Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b> Выполнение различных комплексов упражнений.</p>
<b>Тема 2.6.3. Дыхательная гимнастика</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Использование упражнений дыхательной гимнастики в качестве профилактического средства физического воспитания.</p> <p><b>Практические занятия</b> Классические методы дыхания при выполнении</p>

	движений.
	Дыхательные упражнения йогов.
	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b> Выполнение различных комплексов упражнений.
<b>Тема 2.5. Плавание</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Повышение потенциальных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Совершенствование основных двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты. Приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.
	<b>Практические занятия</b>
	Плавание способами кроль на груди
	Плавание способом кроль на спине
	Плавание способом брасс на груди.
	Проплывание дистанций до 400 метров
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №7</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.
<b>2 семестр</b>	
<b><u>Раздел 1. Теоретическая часть (2 семестр)</u></b>	
<b>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> 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> Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

<b>Тема 1.4.</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее 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.  Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Значение мышечной релаксации.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся №9</b>  Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.</p>
<b>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	
	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся №10</b>  Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций</p>
<u><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (2 семестр)</b></u>	
<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Лыжная подготовка:</b>  Оздоровление, активный отдых. Увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функций организма. Совершенствование силовой выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в</p>

	<p>достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p><b>Катание на коньках:</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег дистанция до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p>
	<b>Практические занятия</b>
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.
	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Попеременные лыжные ходы.
	Элементы тактики лыжных гонок:
	Первая помощь при травмах и обморожениях.
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №11</b> Катание на лыжах/ коньках в свободное время
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Оздоровление и профилактика. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсорики. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления.
	<b>Практические занятия</b>
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнерами.
	Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры.
	Упражнения для коррекции зрения.
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №12</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.
<b>Тема 2.4. Спортивные игры</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Способствование совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в

том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

**Волейбол:**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Баскетбол:**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Ручной мяч:**

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

**Футбол (для юношей):**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**Практические занятия**

Спортивные игры: баскетбол.

Спортивные игры: волейбол.

Спортивные игры: футбол.

Ручной мяч.

**Самостоятельная работа обучающихся №13**

«Повышение функциональных возможностей организма с помощью специальных физических упражнений»  
«Спортивные игры в системе физического воспитания»

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся, ч.			
	Максимальная	Обязательная		Самостоятельная работа
		всего	в т.ч. пр. зан.	
<i>1 семестр</i>	<b>76</b>	<b>51</b>	<b>47</b>	<b>25</b>
<b><u>Раздел 1. Теоретическая часть (всего)</u></b>	<b><u>27</u></b>	<b><u>8</u></b>	<b><u>-</u></b>	<b><u>19</u></b>
<b><u>Раздел 1. Теоретическая часть (1 семестр)</u></b>	<b><u>13</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>-</u></b>	<b><u>9</u></b>
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (всего)</u></b>	<b><u>148</u></b>	<b><u>109</u></b>	<b><u>109</u></b>	<b><u>39</u></b>
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (1 семестр)</u></b>	<b><u>63</u></b>	<b><u>47</u></b>	<b><u>47</u></b>	<b><u>16</u></b>
<b>2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>4</b>
В т.ч., практические занятия: Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;	-	-	2	-
Бег 100 м	-	-	4	-
Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м	-	-	4	-
Бег по прямой с различной скоростью	-	-	4	-
Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000м (юноши)	-	-	2	-
Толкание ядра.	-	-	2	-
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	-	-	4	-
<b>Тема 2.6. Виды спорта по выбору</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>8</b>
<b>Тема 2.6.1. Ритмическая гимнастика</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
В т.ч., практические занятия: Индивидуально подобранные композиции из упражнений.	-	-	2	-
Выполнение танцевальных и прыжковых упражнений, комплексов координационных упражнений.	-	-	2	-

Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	-	-	2	-
<b>Тема 2.6.2. Атлетическая гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
В т.ч., практические занятия: Техника безопасности занятий.	-	-	2	-
Работа на тренажерах	-	-	8	-
Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	-	-	6	-
<b>Тема 2.6.3. Дыхательная гимнастика</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
В т.ч., практические занятия: Классические методы дыхания при выполнении движений.	-	-	2	-
Дыхательные упражнения йогов.	-	-	2	-
Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	-	-	1	-
<b>Тема 2.5. Плавание</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме накопительной системы оценивания</b>				
<b>2 семестр</b>	<b>99</b>	<b>66</b>	<b>62</b>	<b>33</b>
<b><u>Раздел 1. Теоретическая часть (2 семестр)</u></b>	<b><u>14</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>-</u></b>	<b><u>10</u></b>
<b>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (2 семестр)</u></b>	<b><u>85</u></b>	<b><u>62</u></b>	<b><u>62</u></b>	<b><u>23</u></b>
<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>8</b>
В т.ч., практические занятия: Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	-	-	4	-
Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Попеременные лыжные ходы.	-	-	4	-
Элементы тактики лыжных гонок:	-	-	4	-
Первая помощь при травмах и обморожениях.	-	-	4	-
Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).	-	-	4	-
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
В т.ч., практические занятия: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнерами.	-	-	4	-

Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.	-	-	2	-
Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	-	-	4	-
Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры.	-	-	4	-
Упражнения для коррекции зрения.	-	-	4	-
Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	-	-	2	-
<b>Тема 2.4. Спортивные игры</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>5</b>
В т.ч., практические занятия:				
Спортивные игры: баскетбол.	-	-	4	-
Спортивные игры: волейбол.	-	-	2	-
Спортивные игры: футбол.	-	-	4	-
Ручной мяч.	-	-	4	-
<b>Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>				
<b><u>Всего</u></b>	<b><u>175</u></b>	<b><u>117</u></b>	<b><u>109</u></b>	<b><u>58</u></b>



## Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже	1 300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			17	1 500	1300—1400	1100	1 300	1050—1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса-лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения**

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

Примечание.

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателем физического воспитания с учетом специфики специальностей профессионального образования.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу**  
**общеобразовательной учебной дисциплины**  
**ОУД.06. Физическая культура**  
**для обучающихся, получающих среднее профессиональное образование**  
**по программам подготовки специалистов среднего звена:**

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам);**  
**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог;**  
**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

Автор программы – преподаватель Пшеницына Светлана Павловна.

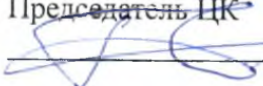
Рабочая программа по дисциплине ОУД.06. Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам); 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог; 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, а также на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины и с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».

При составлении рабочей программы учтена логическая последовательность тем данной дисциплины, это способствует качественному усвоению учебного материала. Программа отражает все разделы и темы, содержание соответствует примерной программе дисциплины. Программа отвечает принципам научности и доступности обучения. Рабочая программа может быть рекомендована для использования в учебном процессе организаций, реализующих программы среднего профессионального образования.

Рецензию составил преподаватель КОГПОАУ «Вятский железнодорожный техникум» Поткин Владимир Анатольевич



  
Поткин В.А.

Одобрено  
цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
от «21» 08 \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Председатель ЦК  
 Фогулина Л.Л.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
на рабочую программу  
общеобразовательной учебной дисциплины  
**ОУД.06. Физическая культура**  
для обучающихся, получающих среднее профессиональное образование  
по программам подготовки специалистов среднего звена:

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам);**  
**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог;**  
**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

Автор программы – преподаватель Пшеницына Светлана Павловна.

Рабочая программа по дисциплине ОУД.06. Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам); 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог; 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, а также на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины и с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».

Программа отражает основные разделы и темы изучаемой дисциплины в полном объеме. В рабочей программе прослеживается четкая структура. В тематическом плане раскрыта последовательность изучения разделов и тем дисциплины, указана максимальная нагрузка обучающегося.

Данную программу можно рекомендовать для использования другими преподавателями.

Рецензию составил преподаватель Рубцова Людмила Аркадьевна

 Рубцова Л.А.