

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*для профессий среднего профессионального образования по программам
подготовки квалифицированных рабочих, служащих
технологического профиля*

08.01.23. Бригадир-путеец

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Разработчик:

ОГБПОУ Ивановский железнодорожный колледж

Преподаватель: Беспалов В.В.

Введен в действие с «01» сентября 2024 года

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413; Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 08.01.23. Бригадир-путеец СПОс учетом примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины физическая культура для профессиональных образовательных организаций утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол № 14 от «30» ноября 2022)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
Мочалова Т.В.
«12» апреля 2024 года
для
ДОКУМЕНТОВ



РАССМОТРЕНА

на заседании МК преподавателей
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от «12» апреля 2024 г.
Председатель МК *Мочалова* / Е.В.Мочалова/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.
- 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины, программы профессионального воспитания

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.
- 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.
- 2.4. Поурочно-тематическое планирование.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 3.1. Материально-техническое обеспечение.
- 3.2. Информационное обеспечение реализации программы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУБД. 10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.23. Бригадир-путеец.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и 	<ul style="list-style-type: none"> – уметь 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); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,

	<p>противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной — и социальной практике 	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

	ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека;	работоспособности.
<p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>сформированное™ здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- уметь 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);</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</p>	<p>- уметь 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);</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурнооздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере;</p> <p>иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>ПК 3.2. Осуществлять наблюдение за состоянием контактной сети, линий связи, сигналов подвижного состава и грузов в проходящих поездах.</p> <p>ПК 3.3. Ограждать места, угрожающие</p>		<p>- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения; ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и</p>

<p>безопасности и непрерывности движения поездов. ПК 3.4. Производить путевые работы, не требующие участия монтеров пути и других рабочих. ПК 4.1. Установка и снятие путевых и сигнальных знаков. ПК 4.2. Обеспечивать безопасное движение поездов по месту проведения путевых работ.</p>		<p>самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;</p>
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	258
в т. ч.	
Основное содержание	172
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	168
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	40
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
<i>в том числе: внеаудиторная самостоятельная работа работа над материалом учебников, конспектом лекций; выполнение индивидуальных заданий разных видов, поиск информации в сети Интернет</i>	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		4	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
Тема 1.3	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08

Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.		08
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня.	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 2.3
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности железнодорожников. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Тема 1.6 Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 2.3
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств		
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 2.3

Методико-практические занятия		164	
Профессионально ориентированное содержание		32	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 2.3
	Практические занятия	8	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	4	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	4	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 2.3
	Практические занятия	4	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 2.3
	Практические занятия	4	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	8	

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	4	ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 2.3
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	4	
Тема 2.5 Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 2.3
	Практические занятия	8	
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	4	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	4	
Основное содержание		132	
Учебно-тренировочные занятия		132	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, стретчинг , развитие основных физических качеств.		
2.7. Гимнастика (практические занятия)		28	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	16	

(обязательный вид)	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	8	
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	8	
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девочки); на параллельных брусьях (юноши)	4	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девочки); на перекладине (юноши)		
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбегатолчком одной ногой (девочки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	4	
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		4
	Девочки	Юноши	
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	

	2. Бревно: вскок, седы, упоры,прыжки, разновидности передвижений,равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед,соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом скового разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 2.7 (3) Акробатика	Содержание учебного материала		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		12	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках,переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую)полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		12	

	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	6	
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	6	
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	12	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
2.8 Спортивные игры (п1)	фактические занятия)	54	
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала	18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	18	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	9	
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	9	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	9	
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	18	

	Практические занятия	18	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	9	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	9	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	9	
Тема 2.8 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.8 (3) Волейбол	Практические занятия	18	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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	9	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	9	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	9	
Тема 2.8 (4) Спортивные игры, состязания, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности (армрестлинг)	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		

Тема 2.9 Лёгкая атлетика <i>(практические занятия)</i>	Содержание учебного материала	50	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия + теория	50	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега	10	
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м(девушки) и 3 000 м (юноши))	10	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	10	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	10	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	10	
Раздел № 3. Самостоятельная подготовка <i>(практические и теоретические занятия в домашних условиях)</i>	Содержание учебного материала	86	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся:	86	
	2.7. Гимнастика. Выполнение домашних заданий: утренняя гимнастика, подтягивание, стрейтчинг, выполнение упражнений на тренажерах, упражнения на пресс.		
	2.8(1) Футбол. Выполнение домашних заданий: правила игры, овладение и совершенствование игры футбол, жонглирование мяча, чеканка мяча, фристайл.		
	2.8 (2) Баскетбол. Подготовка презентаций на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу». Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями».		
	2.8 (3) Волейбол. Выполнение домашних заданий: правила игры, тактика игры, жесты судьи. Прыжки через скакалку. Изучение упражнений для		

	<p>координационных способностей.Самоконтроль при занятиях. Подготовка презентаций по темам: «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми», «Первая помощь при травмах, связанных с этим видом спорта», «схема расположения игроков на площадке 5/1», «амплуа игроков».</p> <p>2.8(4) Армрестлинг. Подготовка презентации история зарождения этого вида спорта.</p> <p>2.9 Легкая атлетика. Выполнение домашних заданий: прыжки, метания, спортивная ходьба.Подготовка презентаций по темам: «Почему легкая атлетика называется королевой спорта?», «Виды легкой атлетики».</p> <p>Утренняя пробежка</p>		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	0К 01,0К 04,0К 08
Всего:		172	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Роль физической культуры в жизни человека.	1
2	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
3	Физическая культура в режиме трудового дня.	1
4	Профессионально прикладная физическая подготовка.	1
5	Составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки, физкульт пауз.	1
6	Составление и проведение комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	1
7	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	1
8	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	1
9	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм «ГТО»	1
10	Освоение комплексов упражнений для сдачи норм «ГТО»	1
11	Освоение комплексов упражнений для сдачи норм «ГТО»	1
12	Освоение комплексов упражнений для сдачи норм «ГТО»	1
13	Освоение комплексов упражнений для сдачи норм «ГТО»	1
14	Освоение комплексов упражнений для сдачи норм «ГТО»	1
15	Освоение комплексов упражнений для сдачи норм «ГТО»	1
16	Применение методов самоконтроля.	1
17	Применение методов самоконтроля.	1
18	Оценка умственной и физической работоспособности.	1
19	Составление комплексов упражнений для производственной гимнастики.	1
20	Составление комплексов упражнений для производственной гимнастики.	1
21	Составление комплексов упражнений для производственной гимнастики.	1
22	Составление комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	1
23	Составление комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	1
24	Составление комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	1
25	Комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки.	1
	Комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки.	1
26	Комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки.	1
27	Комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки.	1
28	Характеристика профессиональной деятельности.	1
29	Характеристика профессиональной деятельности.	1
30	Профессиональные заболевания.	1
31	Профессиональные заболевания.	1
32	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики.	1
33	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики.	1
34	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики.	1
35	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики.	1
36	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий.	1
37	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий.	1

38	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий.	1
39	Стретчинг.	1
40	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях.	1
41	Строевые упражнения и приемы.	1
42	Строевые упражнения и приемы.	1
43	Строевые упражнения и приемы.	1
44	Общеразвивающие упражнения.	1
45	Общеразвивающие упражнения.	1
46	Общеразвивающие упражнения.	1
47	Общеразвивающие упражнения.	1
48	Общеразвивающие упражнения.	1
49	Прикладные упражнения	1
50	Прикладные упражнения	1
51	Прикладные упражнения	1
52	Прикладные упражнения	1
53	Спортивная гимнастика. Упражнения на брусках.	1
54	Спортивная гимнастика. Упражнения на брусках.	1
55	Спортивная гимнастика. Упражнения на брусках.	1
56	Упражнения на бревне и перекладине.	1
57	Упражнения на бревне и перекладине.	1
58	Упражнения на бревне и перекладине.	1
59	Опорные прыжки через коня.	1
60	Опорные прыжки через коня.	1
61	Опорные прыжки через коня.	1
62	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики.	1
63	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики.	1
64	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики.	1
65	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики.	1
66	Освоение акробатических элементов.	1
67	Освоение акробатических элементов.	1
68	Освоение акробатических элементов.	1
69	Акробатические комбинации.	1
70	Акробатические комбинации.	1
71	Аэробика.	1
72	Выполнение упражнений аэробного характера.	1
73	Выполнение упражнений аэробного характера.	1
74	Выполнение упражнений аэробного характера.	1
75	Выполнение упражнений аэробного характера.	1
76	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики.	1
77	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики.	1
78	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики.	1
79	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики.	1
80	Атлетическая гимнастика.	1
81	Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики.	1
82	Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики.	1
83	Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики.	1
84	Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики.	1
85	Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики.	1
86	Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики.	1
87	Футбол. Техника безопасности на занятиях футболом.	1
88	Освоение техники выполнения приемов игры.	1

89	Освоение техники выполнения приемов игры.	1
90	Освоение техники выполнения приемов игры.	1
91	Освоение техники выполнения приемов игры.	1
92	Освоение техники выполнения приемов игры.	1
93	Освоение техники выполнения приемов игры.	1
94	Правила игры и методика судейства.	1
95	Правила игры и методика судейства.	1
96	Техника нападения.	1
97	Техника нападения.	1
98	Техника нападения.	1
99	Техника защиты.	1
100	Техника защиты.	1
101	Футбол. Учебная игра.	1
102	Футбол. Учебная игра.	1
103	Футбол. Учебная игра.	1
104	Футбол. Учебная игра.	1
105	Баскетбол Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1
106	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	1
107	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	1
108	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	1
109	Освоение приемов тактики защиты.	1
110	Освоение приемов тактики защиты.	1
111	Освоение приемов тактики защиты.	1
112	Освоение приемов тактики нападения.	1
113	Освоение приемов тактики нападения.	1
114	Освоение приемов тактики нападения.	1
115	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	1
116	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	1
117	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	1
118	Баскетбол. Учебная игра.	1
119	Баскетбол. Учебная игра.	1
120	Баскетбол. Учебная игра.	1
121	Баскетбол. Учебная игра.	1
122	Волейбол.. Техника безопасности на занятиях волейболом.	1
123	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	1
124	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	1
125	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	1
126	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты.	1
127	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты.	1
128	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты.	1
129	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты.	1
130	Освоение и совершенствование приемов тактики нападения.	1
131	Освоение и совершенствование приемов тактики нападения.	1
132	Освоение и совершенствование приемов тактики нападения.	1
133	Волейбол. Учебная игра.	1
134	Волейбол. Учебная игра.	1
135	Волейбол. Учебная игра.	1
136	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	1
137	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	1
138	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	1
139	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	1

140	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	1
141	Армреслинг. Техника безопасности.	1
142	Развитие физических способностей при занятии армреслингом.	1
143	Развитие физических способностей при занятии армреслингом.	1
144	Развитие физических способностей при занятии армреслингом.	1
145	Развитие физических способностей при занятии армреслингом.	1
146	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1
147	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
148	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
149	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
150	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
151	Совершенствование техники кроссового бега.	1
152	Совершенствование техники кроссового бега.	1
153	Совершенствование техники кроссового бега.	1
154	Техника бега на средние и длинные дистанции.	1
155	Техника бега на средние и длинные дистанции.	1
156	Техника бега на средние и длинные дистанции.	1
157	Техника бега на средние и длинные дистанции.	1
158	Совершенствование техники эстафетного бега 4*100м.	1
159	Совершенствование техники эстафетного бега 4*100м.	1
160	Совершенствование техники эстафетного бега 4*400м.	1
161	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
162	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
163	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
164	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
165	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
166	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
167	Совершенствование техники метания гранаты.	1
168	Совершенствование техники метания гранаты.	1
169	Эстафета с элементами легкой атлетики.	1
170	Эстафета с элементами легкой атлетики.	1
171	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
172		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; открытая спортивная площадка.

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Плавание

Доска для плавания

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25,30,35,40,45,50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел, Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-1.2, 2.2, 2.3. Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- 1.2, 2.2, 2.3., 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-1.2, 2.2, 2.3.,1.6 П- 1.2, 2.2, 2.3. Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- 1.2, 2.2, 2.3., 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-1.2, 2.2, 2.3.,1.6 П- 1.2, 2.2, 2.3. Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- 1.2, 2.2, 2.3., 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО

<p>ПК 3.2. Осуществлять наблюдение за состоянием контактной сети, линий связи, сигналов подвижного состава и грузов в проходящих поездах.</p> <p>ПК 3.3. Ограждать места, угрожающие безопасности и непрерывности движения поездов.</p> <p>ПК 3.4. Производить путевые работы, не требующие участия монтеров пути и других рабочих.</p> <p>ПК 4.1. Установка и снятие путевых и сигнальных знаков.</p> <p>ПК 4.2. Обеспечивать безопасное движение поездов по месту проведения путевых работ.</p>		<p>- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения; ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;</p>
---	--	---

