

бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«Череповецкий металлургический колледж имени академика И.П. Бардина»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БПОУ ВО «ЧМК»  
И.М.Люсин/  
«30» августа 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)  
(базовая подготовка)

2024 г.

Рабочая программа ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии со следующими документами:

- Приказ Минпросвещения России от 14.08.2022 №762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №885 и приказ Минпросвещения Российской Федерации №390 от 05.08.2020 «О практической подготовке» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 № 376 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (в ред. приказа Минпросвещения России от 01.09.2022 № 796);
- Примерная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, представленная в реестре <https://reestrspo.firpo.ru/listview/TeachingMaterial>.

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Череповецкий металлургический колледж имени академика И.П. Бардина»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии «Общие гуманитарные дисциплины и ОБЖ»,  
 протокол № 1 от 30.08 2024 г.  
 Председатель ЦК Скачкова Е.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>5</b>
<b>3. Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>17</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>19</b>

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее рабочая программа) – является частью основной образовательной программы (далее - ООП) подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ООП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК04	<b>Уо 04.01</b> организовывать работу коллектива и команды; <b>Уо 04.02</b> взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	<b>Зо 04.01</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК 08	<b>Уо 08.01</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>Уо 08.02</b> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; <b>Уо 08.03</b> пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	<b>Зо 08.01</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; <b>Зо 08.02</b> основы здорового образа жизни; <b>Зо 08.03</b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности <b>Зо 08.04</b> средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>уметь</b>	<b>знать</b>
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
применять рациональные проемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	основы здорового образа жизни;
пользоваться средствами профилактики перенапряжений, характерными для данной профессии/специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	336
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	166
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	154
Самостоятельная работа обучающихся	168
Промежуточная аттестация в форме <b>зачета</b> в третьем, четвертом , пятом, шестом и седьмом семестрах, а также в форме <b>дифференцированного зачета</b> в восьмом семестре	12

## 2.2. Содержание и тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
			Код ОК, ПК	Код З/У/Н
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>6</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой специальностью 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам). Значение двигательной активности для организма, Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	<b>1</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>		
	Подготовка устного ответа по одной из тем по выбору обучающихся; 1.Здоровье человека и его ценность и значение для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. 2. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Двигательная активность. 3. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 4. Рациональное питание и специальность, режим в трудовой и учебной деятельности, активный отдых. 5. Гигиенические средства здоровья и управление работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	<b>2</b>		

	6. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 04 ОК 08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	<b>1</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>		
	Подготовка тезисов по одной из тем по выбору обучающихся: 1. Мотивация, целенаправленность и самостоятельность занятий, их формы и содержание 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности, особенности самостоятельных занятий юношей и девушек. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2		
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>330/166</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК 04 ОК 08	Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м. (Т) 100 м. (Т)	<b>2</b>		
	Прыжки в длину с места (Т)	<b>2</b>		
	Совершенствование техники метания гранаты.	<b>2</b>		
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (Т). Бег 3000 м. (Т)	<b>2</b>		
	Развитие общей выносливости в беге.	<b>2</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>		
	Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м. Кросс 5 км. Развитие общей выносливости в беге на длинные дистанции.	6		

	Оздоровительный бег (40-60 минут)	6		
	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)», «Техника метания. Снаряды для метания»			
	Разработка тестовых заданий по теме «Легкая атлетика».			
<b>Тема 2.2.</b> Спортивные игры Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	OK 04 OK 08	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>		
	Технические приемы игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• перемещение игрока</li> <li>• передачи мяча на месте (Т), в движении</li> <li>• бросок в движении (Т), штрафной бросок (Т), дистанционные броски</li> <li>• ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления</li> </ul>	4		
	Тактические действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные,</li> <li>• групповые,</li> <li>• командные</li> </ul>	2		
	Основы методики судейства. Отработка навыков судейства вбаскетболе.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>		
	Развитие физических качеств в спортивной игре (по выбору обучающихся)	6		
	Развитие координации в челночном беге, прыжках со скакалкой	2		
	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Подготовка сообщения или доклада по темам: «История игры баскетбол», «Основные правила игры баскетбол»			
	Разработка тестовых заданий по теме «Баскетбол»			

<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08	Уо 04.02
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		Уо 08.01
	Перекладина: подъём переворотом, выход силой, подтягивание (Т).	2		Уо 08.02
	Параллельные брусья: удержание угла (Т), сгибание и разгибание рук (Т), размахивание в упоре на предплечьях - выход на прямые руки - стойка на плечах	2		Уо 08.03
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>		Зо 04.01
	Подтягивание.	2		Зо 08.01
	Демонстрация и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости	1		Зо 08.02
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1		Зо 08.03
	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История гимнастики», «Виды гимнастики», «Оздоровительные виды гимнастики», «Гимнастические снаряды»			
	Разработка тестовых заданий по теме «Гимнастика»			
<b>Тема 2.4.</b> ППФП (Профессионально - прикладная физическая подготовка)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 04 ОК 08	Уо 04.02
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>		Уо 08.01
	Атлетическая гимнастика. Силовой тренинг с использованием свободных весов и тренажерных устройств	2		Уо 08.02
	Адаптивная физическая культура. Разучивание и выполнение комплексов упражнений для глаз, улучшения осанки, упражнения для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса и спины, профилактики варикозного расширения вен	4		Уо 08.03
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>		Уо 08.04
	Атлетическая гимнастика. Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	6		Зо 04.01
	Разработка комплексов упражнений по выбору на определенные группы мышц	2		Зо 08.01
	Выполнение индивидуальных комплексов адаптивной (лечебной) физической культуры	2		Зо 08.02
				Зо 08.03

	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Атлетическая гимнастика», «Развитие физических качеств средствами ППФП»			
	Составление комплексов упражнений утренней и производственной гимнастики			
	<b>Зачет по физической культуре за 3 семестр</b>	<b>2</b>		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>46</b>	OK 04 OK 08	Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>		
	Совершенствование техники классических лыжных ходов	<b>4</b>		
	Совершенствование техники конькового хода	<b>6</b>		
	Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов	<b>4</b>		
	Развитие общей выносливости в беге на лыжах	<b>6</b>		
	Бег на лыжах 5 км (Т)	<b>2</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>24</b>		
	Совершенствование техники лыжных ходов	12		
	Развитие общей выносливости в беге на лыжах на дистанции до 10 км	12		
	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История лыжного спорта», «Виды соревнований по лыжному спорту»			
	<b>Зачет по физической культуре за 4 семестр</b>	<b>2</b>		
Тема 2.2. Спортивные игры. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	OK 04 OK 08	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>		
	Технические приемы игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• перемещения игрока</li> <li>• верхняя передача (Т)</li> <li>• приём мяча снизу (Т)</li> <li>• верхняя прямая подача (Т)</li> <li>• нападающий удар (Т)</li> <li>• одиночное и двойное блокирование</li> </ul>	6		
	Тактические действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные,</li> <li>• групповые,</li> </ul>	6		

	• командные			
	Практика судейства в волейболе. Практика в судействе соревнований п волейболу.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>14</b>		
	Совершенствование техники подачи, приема мяча в ходе спортивной игры в процессе самостоятельных занятий	8		
	Тактика игры в защите и в нападении.	6		
	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Разработка студентом занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм			
	Судейство игры с демонстрацией жестов судей			
<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	OK 04 OK 08	Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>		
	Перекладина: выполнение силовых упражнений, подъём переворотом, выход силой, подтягивание (Т). Развитие силовой выносливости и гибкости	4		
	Параллельные брусья: удержание угла (Т), сгибание и разгибание рук (Т), выполнение силовых упражнений и их комбинаций. Развитие силовой выносливости и гибкости	2		
	Развитие гибкости, силовой выносливости, ловкости	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	4		
	Тренировка в подтягивании	2		
	Сгибание и разгибание рук в упоре	2		
	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Разработка тестовых заданий по теме «Спортивная гимнастика»			
<b>Тема 2.4.</b> ППФП (Профессионально - прикладная физическая	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	OK 04 OK 08	Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо08.04
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>		
	Атлетическая гимнастика. Силовой тренинг с использованием свободных весов и тренажерных устройств	6		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>		

подготовка)	Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц. Подготовка к сдаче норм ГТО	8		Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо08.04
	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Подготовка комплексов (по выбору обучающихся): <ul style="list-style-type: none"> <li>• дыхательных упражнений</li> <li>• утренней гимнастики</li> <li>• упражнений для глаз</li> <li>• упражнений по формированию осанки</li> <li>• упражнений для снижения массы тела</li> <li>• упражнений для наращивания массы тела</li> </ul>			
	<b>Зачет по физической культуре за 5 семестр</b>	<b>2</b>		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК 04 ОК 08	Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>		
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2		
	Отработка техники лыжных ходов: одновременного, одношагового, попеременного, двухшагового, четырехшагового	4		
	Отработка техники лыжных ходов: одновременного двухшажного, бесшажного, конькового, полуконькового.	4		
	Отработка техники спусков, подъемов, поворотов.	2		
	Развитие общей выносливости в беге на лыжах Бег на лыжах на 5 км.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>16</b>		
	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов.	8		
	Развитие общей выносливости в беге на лыжах на дистанции до 10 км	8		
	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Развитие лыжного спорта в Вологодской области», « Советские и российские лыжники – победители мировых чемпионатов и олимпиад».			

	<b>Зачет по физической культуре за 6 семестр</b>	<b>2</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	OK 04 OK 08	Уо 04.02
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>		Уо 08.01
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м. (Т) 100 м. (Т)	4		Уо 08.02
	Прыжки в длину с места (Т)	4		Уо 08.03
	Совершенствование техники метания гранаты	4		Зо 04.01
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (Т). Бег 3000 м. (Т)	4		Зо 08.01
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>16</b>		Зо 08.02
	Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м. Кросс 5 км. Развитие общей выносливости в беге на длинные дистанции	8		Зо 08.03
	Оздоровительный бег (40-60 минут)	8		
	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Подготовка реферата «Выносливость как физическое качество. «Комплексы беговых упражнений для развития выносливости»			
	Составление кроссворда или презентации на тему «Легкая атлетика»			
<b>Тема 2.2.</b> Спортивные игры. Футбол. Настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	OK 04 OK 08	Уо 04.01
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>		Уо 04.02
	Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействия игроков. Учебная игра.	8		Уо 08.01
	Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические проемы: подача, подрезка, срезка, накат, постановка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Учебные игры.	8		Уо 08.02
				Уо 08.03
				Зо 04.01
				Зо 08.01
				Зо 08.02
				Зо 08.03

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>16</b>		
	Подготовка сообщения или доклада по темам: «История игры футбол», «Основные правила игры футбол»	4		
	Разработка тестовых заданий по теме «Баскетбол»	4		
	Подготовка ответов на вопросы: Техника безопасности по настольному теннису. Элементы стола и ракетки для игры в настольный теннис.	4		
	Подготовка сообщения или презентации по темам: «История игры настольный теннис», «Основные правила игры в настольный теннис»	4		
	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Подготовка сообщения или доклада по темам: «История игры футбол», «Основные правила игры футбол», «История игры настольный теннис», «Основные правила игры в настольный теннис», «Известные соревнования по настольному теннису» «Лучшие футболисты мира», «Футбольные клубы в Вологодской области».			
	<b>Зачет по физической культуре за 7 семестр</b>	<b>2</b>		
<b>Тема 2.6.</b> Аэробика (девушки)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК 04 ОК 08	Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>		
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения двигательных действий и их комбинаций, сопряженное с воспитанием двигательных качеств и способностей. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Способы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в	16		

	процессе физкультурных занятий.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>16</b>		
	Подготовка реферата и презентации на тему: «Виды аэробики и их классификация».	4		
	Разработка комплексов упражнений для развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий дома	4		
	Выполнение специальных комплексов упражнений из различных видов аэробики для развития гибкости, двигательных действий	8		
	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Подготовка реферата и презентации на тему: «Виды оздоровительной аэробики»			
<b>Тема 2.6.</b> Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК 04 ОК 08	Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>		
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощением, сопряженное с воспитанием двигательных качеств и способностей, силовой выносливости и гибкости. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от поставленных задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулировки нагрузки: изменения веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Развитие гибкости и силовой выносливости.	16		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>16</b>		
	Подготовка презентации на тему: «Спортивные тренажеры для занятий дома»	4		
	Разработка комплексов упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп	4		

	Выполнение упражнений атлетической гимнастики для развития основных мышечных групп, гибкости и силовой выносливости	8		
	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Подготовка реферата и презентации на тему: «Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека»			
<b>Тема 2.4.</b> ППФП (Профессионально - прикладная физическая подготовка)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	OK 04 OK 08	Уо 04.02
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>		Уо 08.01
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	4		Уо 08.02
	Формирование профессионально значимых физических качеств.	2		Уо 08.03
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режим дня специалиста.	2		Уо 08.04
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2		Зо 04.01
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	4		Зо 08.01
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>16</b>		Зо 08.02
	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	8		Зо 08.03
	Выполнение специальных упражнений для развития основных мышечных групп.	8		Зо 08.04
	<b>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</b>			
	Разработка комплексов специальных упражнений для развития основных мышечных групп.	<b>8</b>		
	Подготовка реферата «Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности»	<b>6</b>		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета за 8 семестр</b>		<b>2</b>		
<b>Итого</b>		<b>336/166</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, ворота, трансформируемые для мини-футбола (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, мяч волейбольный массовый, мяч волейбольный для соревнований, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, насос для накачивания мячей с иглой, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 метров, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Граната для метания, секундомеры, рулетка, эстафетные палочки.

##### **Общефизическая подготовка**

Комплект тренажеров, перекладина, параллельные брусья, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, набивные мячи, фитбол, бодибар.

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж.

##### **Оборудование для проведения соревнований**

Табло игровое, степ-платформа, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **3.2.1. Основные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 450 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18496-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/535163>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. - Текст : электронный.

### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 176 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07538-0. – URL: <https://urait.ru/bcode/491838> (дата обращения: 03.06.2024) - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт - Текст : электронный.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 03.06.2024) - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт - Текст : электронный.

3. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 253 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11150-7. – URL: <https://urait.ru/bcode/495730> (дата обращения: 03.06.2024) - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт - Текст : электронный.

### **3.2.4. Интернет- ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) - URL: <http://school-collection.edu.ru> / (дата обращения: 03.06.2024). - Текст: электронный.

2. Образовательная платформа Электронная библиотека Юрайт <https://biblio-online.ru> - URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 03.06.2024). - Текст: электронный.

3. Российская электронная школа - URL: <https://resh.edu.ru/subject/> (дата обращения: 03.06.2024). - Текст: электронный.

4. Федеральный портал "Российское образование" - [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - URL: <http://www.edu.ru/documents/> (дата обращения: 03.06.2024). - Текст: электронный.

### **3.3.Используемые современные образовательные технологии в реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины**

В реализации рабочей программы на учебных занятиях используются современные образовательные технологии: информационно-развивающие технологии, информационно-коммуникационные и личностно-ориентированные технологии обучения и воспитания.

При использовании данных образовательных технологий допускается сочетание основных их видов.

При организации дистанционного обучения используются цифровые инструменты технологий дистанционного обучения: образовательная платформа Moodle, PowerPoint, электронная почта, видеофильм.

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

Текущий контроль индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальной самостоятельной работы.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в восьмом семестре, варианты заданий к которому рассматриваются на заседании цикловой комиссии и утверждается заместителем директора по УР.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся на первом занятии по дисциплине.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС), который включает в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Результаты обучения	Методы оценки
Знает:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<i>Диагностика (тестирование, контрольные работы) Экспертная оценка деятельности на практическом занятии. Оценка выполнения самостоятельной работы.</i>
основы здорового образа жизни;	
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
Умеет:	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<i>Регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой. Промежуточная аттестация: оценка выполнения заданий в ходе зачета и дифференцированного зачета</i>
применять рациональные проемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	
пользоваться средствами профилактики перенапряжений, характерными для данной профессии/специальности	