

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.6  
ОПОП-ППССЗ по специальности  
23.02.01 Организация перевозок и  
управления на транспорте (по видам)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**  
**ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам)**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год приема: 2020)*

Оренбург

---

<sup>1</sup> Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП-ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП-ППССЗ.

**Разработчики:**

Кузин Д.Г., преподаватель высшей квалификационной категории Оренбургского техникума железнодорожного транспорта – структурного подразделения Оренбургского института путей сообщения – филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный университет путей сообщения»

Лавринов В.А., преподаватель высшей квалификационной категории Оренбургского техникума железнодорожного транспорта – структурного подразделения Оренбургского института путей сообщения – филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный университет путей сообщения»

Москалев Н.Н., преподаватель высшей квалификационной категории Оренбургского техникума железнодорожного транспорта – структурного подразделения Оренбургского института путей сообщения – филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный университет путей сообщения»

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
5 .ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	24

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью программы среднего общего образования по специальностям СПО:

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог,

11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта).

Рабочая программа ОУД.06 Физическая культура может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

14668 Монтер пути

18401 Сигналист

19876 Электромонтер по ремонту и обслуживанию аппаратуры и устройств связи

18540 Слесарь по ремонту подвижного состава

15894 Оператор поста централизации;

17244 Приемосдатчик груза и багажа.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

В учебных планах ОПОП-ППССЗ место учебной дисциплины — в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен

### знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

#### **Требования к результатам обучения Специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
  - плавание – 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекции	8
практические занятия	109
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
1.Подготовка к занятиям	
2.Проработка конспектов занятий и учебных изданий, выполнение индивидуальных домашних заданий, подготовка к защите	7
3.Проработка конспектов занятий и учебных изданий, разработка тестового материала	
4.Занятия всекции	51
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (II семестр)</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>6</b>	
<p><b>Введение</b></p> <p><b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации, с основной и дополнительной литературой по учебной дисциплине. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <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.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся 1</b>  Работа с конспектом лекций. Занятия в секции</p>	2	2
<p><b>Тема 1.2. Основы самостоятельных методик занятий</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p>	2	2

<b>физическими упражнениями</b>	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>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 2</b> Работа с конспектом лекций. Занятия в секции.	1	
<b>Практическая часть</b>		<b>70</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>21</b>	
<b>Тема 2.1. Техника низкого старта Техника эстафетного бега.</b>	<b>Практическое занятие № 1</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 3</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 2.2. Техника бега на короткие</b>	<b>Практическое занятие № 2</b>	2	2



<b>дистанции. Техника прыжка в длину с разбега</b>	Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 4</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие № 3</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 5</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 2.4. Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Практическое занятие № 4</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 6</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 2.5. Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 5</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 7</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 2.6. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 6</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 8</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 2.7. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 7</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 9</b> Занятия в секции.	1	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	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.	<b>24</b>	

<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника ловли и передачи мяча</b> <b>Техника ведения мяча</b>	<b>Практическое занятие № 8</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 10</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника ловли и передачи мяча</b> <b>Техника ведения мяча</b>	<b>Практическое занятие № 9</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 11</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника броска</b> <b>Техника атаки кольца с двух шагов</b>	<b>Практическое занятие № 10</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 12</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Техника броска</b> <b>Техника атаки кольца с двух шагов</b>	<b>Практическое занятие № 11</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 13</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 3.5.</b> <b>Техника вырывания и выбивания мяча</b>	<b>Практическое занятие № 12</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 14</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Техника вырывания и выбивания мяча</b>	<b>Практическое занятие № 13</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 15</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 3.7.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 14</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 16</b> Занятия в секции.	1	

<b>Тема 3.8.</b> <b>Учебная игра</b>	<b>Практическое занятие № 15</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 17</b> Занятия в секции.	1	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	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.	<b>25</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу</b> <b>Техника подач мяча</b>	<b>Практическое занятие № 16</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня тех.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 18</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу</b> <b>Техника подачи мяча</b>	<b>Практическое занятие № 17</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 19</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Техника нападающего удара</b> <b>Техника блокирования</b>	<b>Практическое занятие № 18</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 20</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Техника нападающего удара</b> <b>Техника блокирования</b>	<b>Практическое занятие № 19</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 21</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 4.5.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие № 20</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся 22</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 4.6.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие № 21</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 23</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 4.7.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 22</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 24</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 4.8.</b> <b>Учебная игра</b> <b>Зачёт</b>	<b>Практическое занятие № 23</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 25, 26</b> Занятия в секции.	1	
<b>Раздел 5. Теоретическая часть</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 27</b> Работа с конспектом лекций	1	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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)	2	2

	предъявляет повышенные требования.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 28</b> Работа с конспектом лекций	1	
<b>Практическая часть</b>		<b>93</b>	
<b>Раздел 6.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	<b>12</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</b> <b>Примерка и подборка лыжного инвентаря</b>	<b>Практическое занятие № 24</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 29</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 6.2.</b> <b>Техника попеременно двухшажного хода.</b>	<b>Практическое занятие № 25</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 30</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 6.3.</b> <b>Техника одновременных ходов.</b>	<b>Практическое занятие № 26</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 31</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 6.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 27</b> Контроль и оценка: бег на лыжах 5 км. (Ю), 3км. (Д).	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 32</b> Занятия в секции.	1	

<p><b>Раздел 7.</b>  <b>Атлетическая гимнастика,</b>  <b>работа на тренажёрах(юноши)</b>  <b>Аэробика (девушки)</b></p>	<p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>	<p><b>12</b></p>	
<p><b>Тема 7.1.</b>  <b>Развитие мышц плечевого пояса (юноши)</b>  <b>Комплекс упражнений(девушки)</b></p>	<p><b>Практическое занятие № 28</b>  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.  <b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 7.2.</b>  <b>Развитие мышц спины и брюшного пресса(юноши)</b>  <b>Комплекс упражнений (девушки)</b></p>	<p><b>Практическое занятие № 29</b>  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.  <b>Содержание учебного материала</b>  Совершенствовать технику выполнения упражнений</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 7.3.</b>  <b>Развитие мышц ног(юноши)</b>  <b>Комплекс упражнений (девушки)</b></p>	<p><b>Практическое занятие № 30</b>  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.  <b>Содержание учебного материала</b>  Совершенствовать технику выполнения упражнений</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 7.4.</b>  <b>Зачёт по теме</b></p>	<p><b>Практическое занятие № 31</b>  Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений  Оценка уровня развития физических качеств (сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге(Д)).</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся 36</b>  Занятия в секции.</p>	<p>1</p>	

<b>Раздел 8. Футбол</b>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, 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.	<b>15</b>	
<b>Тема 8.1.</b> <b>Техника удара по мячу</b>	<b>Практическое занятие № 32</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 37</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 8.2.</b> <b>Техника передач мяча</b>	<b>Практическое занятие № 33</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 38</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 8.3.</b> <b>Техника удара по мячу и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие № 34</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 39</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 8.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 35</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 40</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 8.5.</b> <b>Учебная игра</b>	<b>Практическое занятие № 36</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Соревнование.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 41</b> Занятия в секции.	1	
<b>Раздел 9.</b> <b>Ритмическая гимнастика</b>	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремлённость, мышление.	<b>12</b>	
<b>Тема 9.1.</b>	<b>Практическое занятие № 37</b>	2	2

<b>Композиция из упражнений</b>	Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 42</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 9.2.</b> <b>Композиция из упражнений</b>	<b>Практическое занятие № 38</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 43</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 9.3.</b> <b>Композиция из упражнений</b>	<b>Практическое занятие № 39</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 44</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 9.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 40</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднятие туловища).	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 45</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 10. Плавание</b>	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуется основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	<b>12</b>	
<b>Тема 10.1.</b> <b>Техника плавания кролем на груди, спине</b>	<b>Практическое занятие № 41</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 46</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 10.2.</b> <b>Техника плавания брассом.</b>	<b>Практическое занятие № 42</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2



	<b>Самостоятельная работа обучающихся 47</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 10.3.</b> <b>Техника плавания кролем на груди, спине, брассом.</b>	<b>Практическое занятие № 43</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 48</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 10.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 44</b> Контроль и оценка: плавание 50 м.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 49</b> Занятия в секции.	1	
<b>Раздел 11.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>30</b>	
<b>Тема 11.1.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 45</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 50</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 11.2.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 46</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 51</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 11.3.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 47</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 52</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 11.4.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 48</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 53</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 11.5.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 49</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся 54</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 11.6.</b> <b>Техника эстафетного бега</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега.</b>	<b>Практическое занятие № 50</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Соревнование.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 55</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 11.7.</b> <b>Техника низкого старта.</b> <b>Техника бега на короткие дистанции.</b>	<b>Практическое занятие № 51</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 56</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 11.8.</b> <b>Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие № 52</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 57</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 11.9.</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Практическое занятие № 53</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 58</b> Занятия в секции.	1	
<b>Тема 11.10.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 54</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся 59</b> Занятия в секции.	1	
	<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>175</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине;

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

#### **Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:**

Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI

Microsoft Windows 7/8.1 Professional

Сервисы ЭИОС ОпИПС

AutoCAD

КОМПАС-3D

#### **При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ**

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее.

Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии или же веб-клиент).

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:**

##### **Основные источники:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2017. — 256 с. — СПО.- Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920006>

2. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КноРус, 2016. — 214 с. — СПО.- Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919257>

### 3.2.2.Дополнительные источники

1. Кузин Д.Г. Методические указания для студентов по выполнению практических работ / Д.Г Кузин, Н.Н. Москалёв, В.А. Лавринов. – Оренбург, 2020.
2. Агеев С.Л. Баскетбол. Теория и методика техники броска: учебно - методическое пособие / С.Л. Агеев, Д.А. Плакатин. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2018. – 72с.:ил
3. Агеев С.Л. Баскетбол. Теория и методика техники ведения мяча: учебно-методическое пособие / С.Л. Агеев, Д.А. Плакатин. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2017.. – 36с.: ил.
4. Алексеев Г.Н. Специализированные подвижные игры в тренировке футболистов: учебно - методическое пособие / Г.Н. Алексеев. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2016. –84с.:ил.
5. Сысоев Д.Н. Методика строевых упражнений в практике проведения уроков физической культуры: учебно - методическое пособие / Д.Н. Сысоев – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2016
6. Иванов А.Б. Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья: учебно - методическое пособие / А.Б. Иванов, В.Г. Купцова, П.П. Тиссен, О.В. Загородняя, Д.Н. Сысоев. – Оренбург Издательство ОГПУ, 2017. – 51с.
7. Ценаев Л.Б. Профессиональное воспитание студентов-спортсменов: учебно - методическое пособие / Л.Б. Ценаев, А.М. Кузьмин. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2018. – 48с.
8. Понкратович Т.М. Прыжки в длину с разбега: учебно - методическое пособие / Т.М. Понкратович. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2019. – 48с.
9. Гриль А.Н. Техника и методика беговым видам в лёгкой атлетике: учебно - методическое пособие / А.Н. Гриль. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2017. – 52с.

#### **Периодические издания:**

Вестник СамГУПС  
Культура  
Родина

#### **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

1. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. - Режим доступа: <http://mindload.ru/>
2. СПС «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU- Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
4. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>
5. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
6. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: <https://www.book.ru/>
7. ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru/>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. На контрольные занятия могут быть допущены обучающиеся, посещавшие не менее 80% занятий. Обучающимся, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Уметь:</b>		
<b>У 1.</b> Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	<b>Лёгкая атлетика</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.	- экспертное наблюдение на занятиях; - оценка выполнения нормативов; - тестирование; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий;
<b>У2.</b> Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.	- оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
<b>У3.</b> Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	- текущий контроль и наблюдений за деятельностью учащегося, экспертная оценка на практических занятиях, разбор конкретных ситуаций
<b>У4.</b> Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	<b>Аэробика (девушки)</b> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия	
<b>У5.</b> Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	<b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия	
<b>Знать:</b>	<b>Лыжная подготовка</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	
<b>З1.</b> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных	<b>Кроссовая подготовка</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.	

<p>привычек и увеличение продолжительности жизни</p>	<p><b>Плавание</b>  Оценка техники плавания способом:  - кроль на спине;  - кроль на груди;  - брасс.  Оценка техники:</p>	
<p><b>32.</b> Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p>	<p>- старта из воды;  - стартового прыжка с тумбочки;  - поворотов.  Проплывание избранным способом дистанции</p>	
<p><b>33.</b> Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>400 м без учёта времени.  Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе - начало учебного года, семестра;  На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>	

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**5.1 Пассивные:** тестирование по разделам.

**5.2 Активные и интерактивные:** Соревнования и практические занятия.