

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 27.11.2025 15:00:19

Уникальный программный ключ:

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение  
к ОПОП-ППССЗ по специальности

43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**43.02.06 СЕРВИС НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ ТРАНСПОРТА)**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы среднего (полного) общего образования по специальности СПО Сервис на транспорте (по видам транспорта), утв. приказом Министерства Просвещения РФ от 26.08.2022 № 777.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цель**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
- 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.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
- 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.

- подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

- организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных мероприятиях

- активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**знать:**

- влияния 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 физических

упражнений различной направленности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

| Общие компетенции   | Планируемые результаты обучения  |   |
|---|--|---|
|   | Общие  | Дисциплинарные  |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной деятельности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне</li> <li>- устанавливать существенной признак или основание для сравнения, классификации и обобщения</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры</li> </ul> | <p>ПР6 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР6 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>и критерии их достижения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменений в новых условиях</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных</li> </ul> |  |
|--|---|--|

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>предметных областей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению</li> </ul>   |  |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными</p> | <p>ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей</li> </ul> <p>к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию</p>  |   |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблем</li> </ul> | <p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического</p> |



|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение</li> <li>- оценивать приобретенный опыт</li> <li>- способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|--|---|---|

В результате освоения программы учебного предмета реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

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

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

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

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>           | <b>72</b>     |
| в том числе:   |               |
| <b>Основное содержание</b>   | <b>50</b>     |
| в том числе:   |               |
| лекции   | 8             |
| лабораторные занятия   |               |
| практические занятия   | 42            |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                  | <b>20</b>     |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение   | 4             |
| практические занятия   | 16            |
| <i>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет 2 семестр</i> | <b>2</b>      |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| 1  | 2  | 3           | 4   |
|--|--|-------------|---|
| Наименование разделов и тем                        | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Формируемые компетенции (ОК) и личностные результаты (ЛР) |
| <b>Введение</b>                                    | Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы и изучается в образовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования(ППССЗ)                           |             |   |
| <b>Раздел 1</b>                                    | <b>Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>   | <b>12</b>   |   |
| <b>Основное содержание</b>                         |  | <b>8</b>    |   |
| <b>Тема 1.1</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>    |   |
| Современное состояние физической культуры и спорта | 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 физической культуры в обществе и их формы организации |             | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19             |
|  | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО  |             |   |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>    |   |

|  |   |          |   |
|--|---|----------|---|
| <b>Тема 1.2</b><br><br>Здоровье и здоровый образ жизни                                   | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.  |          | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
|  | 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.   |          |   |
| <b>Тема 1.3</b><br><br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
|  | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность |          |   |
| <b>Тема 1.4</b><br><br>Основы методики   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> |   |
|  | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой   |          |   |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | 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 |           | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19   |
|  | Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.  |           |   |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>   |   | <b>4</b>  |   |
| <b>Тема 1.5</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
| Физическая культура в режиме трудового дня   | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда.  |           |   |
| <b>Тема 1.6</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 9, ЛР 19  |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка   | 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 кач   |           |   |
| <b>Раздел № 2</b>  | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>  | <b>58</b> |   |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
| <b>Методико-практические занятия</b>   |   | <b>16</b> |  |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>   |   | <b>16</b> |  |
| <b>Тема 2.1</b><br><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |  |
|  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения   |           |  |
|  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности  |           |  |
| <b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2         |  |
|  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br><br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |           |  |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
| Тема 2.3<br><br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   | Содержание учебного материала   | 2  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19   |
|  | Практические занятия  | 2  |   |
|  | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.   |    |   |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Содержание учебного материала   | 2  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|  | Практические занятия  | 2  |   |
|  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности        |    |   |
|  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности  |    |   |
| Тема 2.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка   | Содержание учебного материала   | 8  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 9, ЛР 19  |
|  | Практические занятия  | 8  |   |
|  | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. |    |   |
|  | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)   |    |   |
| Основное содержание  |   | 42 |   |



|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>  |   | <b>42</b> |  |
| <b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2         |  |
|  | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств   |           |  |
| <b>Тема 2.7</b><br><br>Основная гимнастика<br><br>(обязательный вид)                         | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 4         |  |
|  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.   |           |  |
|  | 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. |           |  |
| <b>Тема 2.8</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  |  |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 4         |  |

|             |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|
| Акробатика. | 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».  |  |  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|             | 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 (О) - 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 2.9<br><br>Лыжная подготовка | Содержание учебного материала  | 8 | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|                                   | Практические занятия   | 8 |  |
|                                   | Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).   |   |  |
|                                   | Техника безопасности на уроках лыжной подготовке, первая помощь при обморожении, закаливающие процедуры  |   |  |
| Тема 2.9(1)<br><br>Баскетбол      | Содержание учебного материала  | 8 | ОК 01,ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 21, ЛР 22  |
|                                   | Практические занятия   | 8 |  |
|                                   | 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. |   |  |
| Тема 2.9(2)                       | Содержание учебного материала  | 8 |  |

|   |  |    |  |
|---|--|----|--|
| Волейбол  | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу двумя руками. Изучить правила судейства игры, Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |    | ОК 01, ОК 04<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 21, ЛР 22  |
| Тема 2.9 (3)<br><br>Лёгкая атлетика                               | Содержание учебного материала  | 8  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|   | Практические занятия   | 8  |  |
|   | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;  |    |  |
|   | Совершенствование техники спринтерского бега;  |    |  |
|   | Совершенствование техники кроссового бега, на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши;  |    |  |
|   | Совершенствование техники эстафетного бега 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью;  |    |  |
|   | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега;  |    |  |
|   | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;   |    |  |
|   | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г девушки и 700 г юноши;   |    |  |
|   | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, оздоровительный бег и ходьба.   |    |  |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) |  | 2  |  |
| Всего:  |  | 72 |  |

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

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

**Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой** Спортивный зал № 2401

Оборудование:

- баскетбольные мячи – 10 шт.,
- волейбольные мячи – 10 шт.,
- щиты баскетбольные – 2 шт.,
- корзины баскетбольные – 2 шт.,
- сетки баскетбольные – 2 шт.,
- сетка волейбольная – 1 шт.,
- стойки волейбольные – 2 шт.,
- антенны волейбольные – 2 шт.,
- скамейки – 8 шт.
- ворота футбольные – 2 шт.
- скалодром – 1 шт.
- полоса препятствий

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

##### **3.2.1 Основные источники:**

Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КНОРУС, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7.  
— URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст : электронный.

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КНОРУС, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4  
— URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. — URL: <https://www.book.ru/book/919382>. — Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. — URL: <https://www.book.ru/book/926242>. — Режим доступа: для зарегистр. Пользователей

Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. —

Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> по паролю.

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

### 3.2.2 Дополнительные источники:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/931285>.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 средств   |
|--|--|---|
| ОК 01. Выбирать способы решение задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5, П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 | - составление словаря терминов , либо кроссвордов<br>- защита презентации<br>- выполнение самостоятельной работы<br>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей  |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 | - составление профессиограммы<br>- заполнения дневника самоконтроля<br>- защита реферата<br>- составление кроссворда<br>- фронтальный опрос<br>- контрольное тестирование<br>- составление комплекса упражнений<br>- оценивание практической работы<br>- тестирование<br>- демонстрация комплекса ОРУ |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 | - сдача контрольных нормативов<br>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | - сдача нормативов ГТО<br>- выполнение упражнений на дифференцированном зачет |
|--|--|---|

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**5.1** Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

**5.2** Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Оценка уровня физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин.сек.)  | 12.30           | 14.00 | б/вр   |
| 2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек)   | 25.50           | 27.20 | б/вр   |
| 3.Прыжов в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| 4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                  | 13              | 11    | 8      |
| 5.Отжимание на брусьях (количество раз )                                | 12              | 9     | 7      |
| 6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз)                    | 7               | 5     | 3      |
| 7.Челночный бег 3х10 (сек )   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 4х9 (сек)   | 9,8             | 10,2  | 10,5   |
| 8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге ) | 10              | 8     | 5      |
| 9.Плавание 50 м (мин,сек)   | 45              | 52    | б/вр   |
| 10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)                           | 9.5             | 7.5   | 6.5    |
| 11.Гимнастический комплекс упражнений:                                  |                 |       |        |
| - утренняя гимнастика   | до 9            | до 8  | до 7.5 |
| - производственная гимнастика   |                 |       |        |
| - релаксационная гимнастика (из 10 баллов)                              |                 |       |        |

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного  
и подготовительного учебного отделения

| Тесты   | Оценки в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек)   | 11.00           | 13.00 | б/вр   |
| 2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)   | 19.00           | 21.00 | б/вр   |
| 3.Прыжки в длину с места (см)   | 190             | 175   | 160    |
| 4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)   | 20              | 10    | 5      |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге)  | 8               | 6     | 4      |
| 6.Челночный бег 3х10  | 8.4             | 9.3   | 9.7    |
| 4х9   | 11.0            | 11.2  | 11.6   |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы   | 10.5            | 6.5   | 5.0    |
| 8.Плавание 50 м (мин.сек)   | 1.00            | 1.20  | б/вр   |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений:<br><br>- утренняя гимнастика<br><br>- производственная гимнастика<br><br>-релаксационная гимнастика<br><br>(из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7.5 |



## Оценка уровня физических способностей студентов

## Юноши

| №  | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)   | Возраст лет | Оценка          |           |               |
|----|------------------------|---|-------------|-----------------|-----------|---------------|
|    |                        |   |             | 5               | 4         | 3             |
| 1. | Скоростные             | Бег 30 м (сек)  | 16          | 4.4<br>и выше   | 5.1 - 4.8 | 5.2<br>и ниже |
|    |                        |   | 17          | 4.3             | 5.0 – 4.7 | 5.2           |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3x10 (сек)  | 16          | 7.3<br>и выше   | 8.0 – 7.7 | 8.2<br>и ниже |
|    |                        |   | 17          | 7.2             | 7.9 – 7.5 | 8.1           |
| 3. | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места (см)   | 16          | 230<br>и выше   | 195–210   | 180<br>и ниже |
|    |                        |   | 17          | 240             | 205-220   | 190           |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)   | 16          | 1 500<br>и выше | 13001400  | 1 100 и ниже  |
|    |                        |   | 17          | 1 500           | 13001400  | 1100          |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя (см)  | 16          | 15<br>и выше    | 9 – 12    | 5<br>и ниже   |
|    |                        |   | 17          | 1               | 9 - 12    | 5             |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз) | 16          | 11<br>и выше    | 8 – 9     | 4<br>и выше   |
|    |                        |   | 17          | 12              | 9 - 10    | 4             |

## Девушки

| №  | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)  | Возраст лет | Оценка          |           |               |
|----|------------------------|--|-------------|-----------------|-----------|---------------|
|    |                        |  |             | 5               | 4         | 3             |
| 1. | Скоростные             | Бег 30 м (сек)   | 16          | 4.8<br>и выше   | 5.9 - 5.3 | 6.1<br>и ниже |
|    |                        |  | 17          | 4.8             | 5.9 – 5.3 | 6.1           |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3x10 (сек)   | 16          | 8.4<br>и выше   | 9.3 – 8.7 | 9.7<br>и ниже |
|    |                        |  | 17          | 8.4             | 9.3 – 8.7 | 9.6           |
| 3. | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места (см)  | 16          | 210<br>и выше   | 170–190   | 160<br>и ниже |
|    |                        |  | 17          | 210             | 170-190   | 160           |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)  | 16          | 1 300<br>и выше | 10501200  | 900<br>и ниже |
|    |                        |  | 17          | 1 300           | 10501200  | 900           |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя (см)   | 16          | 20<br>и выше    | 12 – 14   | 7<br>и ниже   |
|    |                        |  | 17          | 20              | 12 - 14   | 7             |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз) | 16          | 18<br>и выше    | 13 – 15   | 6<br>и выше   |
|    |                        |  | 17          | 18              | 13 - 15   | 6             |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

### Требование к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе 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 цикловых видов спорта(кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять 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 (девушки на опоре 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);
  - . тест Купера – 12-ти минутное передвижение;
  - . плавание – 50 м (без учета времени);
  - . бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км ( без учета времени ).