Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 02.11.2026 14:10:53
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение
ОПОП-ППССЗ по специальности
11.02.06 Техническая эксплуатация
транспортного радиоэлектронного
оборудования (по видам транспорта)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА)[1]

ОУДп.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬУРА

для специальности

11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования

(по видам транспорта)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

(год начала подготовки по УП: 2023)

[1]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.

СОДЕРЖАНИЕ

СТР.

1. **ПАСПОРТ 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. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА) ОУДп.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (предмета) ОУДп.09 Физическая культура является частью программы среднего общего образования по специальности СПО11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта).

Рабочая программа ОУДп.09 Физическая культура может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

19876 Электромонтер по ремонту и обслуживанию аппаратуры и устройств связи.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

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

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины (предмета)

1.3.1 Цель учебной дисциплины (предмета) – требования к результатам освоения учебной дисциплины (предмета).

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.

1.3.2 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).

1.3.3Планируемые результаты освоения учебной дисциплины(предмета):

Особое значение учебная дисциплина(предмет) имеет при формировании и развитии общих компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины(предмета)	
	Личностные, метапредметные	**Предметные**
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	В частитрудовоговоспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовыелогическиедействия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовыеисследовательскиедействия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно0спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; и способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК.4Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской проектной и социальной деятельности. Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями:	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно0спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. Овладение универсальными регулятивнымидействиями: г) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно0спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

В результате освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен формировать следующиеличностные результаты (далее – ЛР):

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового ибезопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либопреодолевающий зависимости от алкоголя, табака,психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющийпсихологическую устойчивость в ситуативно сложных илистремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатамсобственного и чужого труда.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности заразвитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объём образовательной программы учебного предмета	**108**
в том числе:	
Основное содержание	**72**
в том числе:	
лекции, уроки	14
практические занятия	58
лабораторные занятия	
Профессионально-ориентированное содержание	**28**
в т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	22
лабораторные занятия	
Самостоятельная работа	36
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета (2 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1	2	3	4
Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Формируемые компетенции (ОК) и личностные результаты (ЛР)**
Введение	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).		
Раздел 1. Теоретическая часть	**Физическая культуры, как часть культуры общества и человека**	**12**	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**Содержание учебного материала** 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). **Содержание учебного материала** 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	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

1	2	3	4
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Работа с конспектом лекций.	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 2 Работа с конспектом лекций.	1	
Тема 1.3. **Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.** **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**	**Содержание учебного материала** Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(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.)* Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 3 Работа с конспектом лекций.	1	
Тема 1.4.	**Содержание учебного материала**	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8

1	2	3	4
Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 4 Работа с конспектом лекций.	1	
Практическая часть			
Раздел 2. **Легкая атлетика.**	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»	**12**	
Тема 2.1. **Техника низкого старта.** **Техника эстафетного бега.**	**Практическое занятие № 1** 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	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 5 Занятия в секции.	1	
Тема 2.2. **Техника бег на короткие дистанции.**	**Практическое занятие № 2** 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	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 6 Занятия в секции.	1	
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	**Практическое занятие № 3** 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	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 7	1	

1	2	3	4
	Занятия в секции.		
Тема 2.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие № 4** Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 8 Занятия в секции.	1	
***Профессионально ориентированное содержание**		12	
Раздел 3. Баскетбол.	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Тема3.1. **Физическая культура в режиме трудового дня**	**Содержание учебного материала** 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.	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 9 Работа с конспектом лекций.	1	
Тема 3.2. **Техника ловли и передачи мяча.** **Техника ведения мяча. Техника броска.**	**Практическое занятие № 5** 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	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 10 Занятия в секции.	1	
Тема 3.3. Техника атаки кольца с двух. Техника вырывания и выбивания мяча.	**Практическое занятие № 6** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 11 Занятия в секции.	1	
Тема 3.4. Зачёт по теме.	**Практическое занятие № 7** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

1	2	3	4
	упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)		
	Самостоятельная работа обучающихся 12 Занятия в секции.	1	
Раздел 4. Волейбол.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	**12**	
Тема 4.1. **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 качеств	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 13 Работа с конспектом лекций.	1	
Тема 4.2. **Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу.** **Техника подач мяча. Техника нападающего удара.**	**Практическое занятие № 8** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня техники.	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 14 Занятия в секции.	1	
Тема 4.3. Техника блокирования. Тактические действия в нападении и защите.	**Практическое занятие № 9** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня техники. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 15 Занятия в секции.	1	

1	2	3	4
Тема 4.4. **Зачёт.**	**Практическое занятие № 10** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 16 Занятия в секции.	1	
Раздел 5. Теоретическая часть		**3**	
Тема5.1. **Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**	**Содержание учебного материала** Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 17 Работа с конспектом лекций	1	
Практическая часть		**57**	
Раздел 6. **Лыжная подготовка**	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывать 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, лидирование, 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.	**6**	
Тема 6.1. **Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника попеременно двухшажного хода. Техника одновременных ходов**	**Практическое занятие № 11** Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 18 Занятия в секции.	1	
Тема 6.2. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие № 12** Контроль и оценка: бег на лыжах 5 км. (Ю), 3км. (Д).	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

1	2	3	4
	Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища).		
	Самостоятельная работа обучающихся 19 Занятия в секции.	1	
Раздел 7. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах(юноши)** **Аэробика (девушки)**	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.	**9**	
Тема 7.1. **Развитие мышц плечевого пояса** **Развитие мышц ног(юноши)** **Комплекс упражнений(девушки)**	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. **Практическое занятие № 13** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 20 Занятия в секции.	1	
Тема 7.2. **Развитие мышц спины и брюшного пресса(юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	Совершенствовать технику выполнения упражнений **Практическое занятие № 14** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 21 Занятия в секции.	1	
Тема 7.3. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие № 15** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (сгибание разгибание рук в упоре лёжа).	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 22 Занятия в секции.	1	

1	2	3	4
Раздел 8. Футбол	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	**6**	
Тема 8.1. **Техника удара по мячу. Техника передач мяча. Техника удара по мячу и передачи мяча.**	**Практическое занятие № 16** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 23 Занятия в секции.	1	
Тема 8.2. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие № 17** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места).	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся24 Занятия в секции.	1	
Раздел 9. **Ритмическая гимнастика**	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремлённость, мышление.	**6**	
Тема 9.1. **Композиция из упражнений**	**Практическое занятие № 18** 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	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 25 Занятия в секции.	1	
Тема 9.2. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие № 19** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений. Оценка уровня развития физических качеств (челночный бег).	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся 26 Занятия в секции.	1	
Раздел 10. Плавание	Занятие 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, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	**6**	
Тема 10.1. **Техника плавания кролем на груди, спине. Техника плавания брассом.**	**Практическое занятие № 20** 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	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 27 Занятия в секции.	1	
Тема 10.2. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие № 21** Контроль и оценка: плавание 50 м. (сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге(Д)).	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 28 Занятия в секции.	1	
Раздел 11. **Легкая атлетика.**	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»	**22**	
Тема 11.1. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие № 22** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся29 Занятия в секции.	1	
Тема 11.2. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие № 23** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся 30 Занятия в секции.	1	
Тема 11.3. **Техника прыжка в длину с разбега.**	**Практическое занятие № 24** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Соревнование.	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 31 Занятия в секции.	1	
Тема 11.4. **Бег на короткие дистанции.**	**Практическое занятие № 25** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 32 Занятия в секции.	1	
Тема 11.5. **Бег на средние дистанции**	**Практическое занятие № 26** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 33 Занятия в секции.	1	
Тема 11. 6. **Бег на длинные дистанции**	**Практическое занятие № 27** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 34 Занятия в секции.	1	
Тема 11.7. **Зачёт по теме** **Дифференцированный зачёт**	**Практическое занятие № 28** Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега. Обобщение и систематизация знаний	4	ОК.2, ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся 35 Занятия в секции.	2	
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		
	Всего:	**108**	

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 аудитории, 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 (Пакетпрограмм Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

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

Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI

Microsoft Windows 7/8.1 Professional

СервисыЭИОСОрИПС

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 декстопная 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.Антонова, О.Н. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение : учебник / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 257 с. — ISBN 978-5-406-04402-5. — URL: https://book.ru/book/936691

2 Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету «Физическая культура» + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL:https://book.ru/book/947193

3 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

Дополнительные источники

4 Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: https://book.ru/book/949386

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/

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. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

Общие компетенции (ОК), личностные результаты (ЛР)	**Раздел/Тема**	**Тип оценочных мероприятий**
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22	Р1, Тема 1.1 – 1.4 Р2, Тема 2.1 – 2.4 Р3, Тема 3.1 – 3.4 Р4, Тема 4.1 – 4.4 Р5, Тема 5.1 Р6, Тема 6.1, 6.2 Р7, Тема 7.1 – 7.3 Р8, Тема 8.1, 8.2 Р9, Тема 9.1, 9.2 Р10, Тема 10.1, 10.2 Р11, Тема 11.1 – 11.7	- экспертное наблюдение на занятиях; - оценка выполнения нормативов; - тестирование; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий; - оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - текущий контроль и наблюдений за деятельностью учащегося, экспертная оценка на практических занятиях, разбор конкретных ситуаций
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22	Р1, Тема 1.1 – 1.4 Р2, Тема 2.1 – 2.4 Р3, Тема 3.1 – 3.4 Р4, Тема 4.1 – 4.4 Р5, Тема 5.1 Р6, Тема 6.1, 6.2 Р7, Тема 7.1 – 7.3 Р8, Тема 8.1, 8.2 Р9, Тема 9.1, 9.2 Р10, Тема 10.1, 10.2 Р11, Тема 11.1 – 11.7	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификациионодготовленности. ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22	Р1, Тема 1.1 – 1.4 Р2, Тема 2.1 – 2.4 Р3, Тема 3.1 – 3.4 Р4, Тема 4.1 – 4.4 Р5, Тема 5.1 Р6, Тема 6.1, 6.2 Р7, Тема 7.1 – 7.3 Р8, Тема 8.1, 8.2 Р9, Тема 9.1, 9.2 Р10, Тема 10.1, 10.2 Р11, Тема 11.1 – 11.7	

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные:тестирование по разделам.

5.2 Активные и интерактивные: Соревнованияи практические занятия.