Приложение

к ППССЗ по специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация

подвижного состава железных дорог

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ 04 Физическая культура**

для специальности

**СПО 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

(квалификация техник)

год начала подготовки 2024

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»,** является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- помощник машиниста тепловоза;

- помощник машиниста электровоза;

- помощник машиниста электропоезда;

- слесарь по осмотру и ремонту локомотивов на пунктах технического обслуживания;

- слесарь по ремонту подвижного состава

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл профессиональной подготовки.

**1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

**У1** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

**З1** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З2** - основы здорового образа жизни.

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

**ОК 04** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

**ПК 1.1**.Выполнять различные виды геодезических съемок.

1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины 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 24** Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Очная форма обучения**

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

**Очная форма обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **176** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **176** |
| в том числе: |  |
| лекции | **10** |
| практические занятия | **158** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **8** |
| в том числе: |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме занятий в секциях по видам спорта. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы проводится в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. |  |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2 курс 3 семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | **3 семестр (2ч-Лк+28ч-Пр.+2ч Сам.р=32ч)** |  |  |
| **Раздел 1** Научно**-**методические основы формирования физической культуры личности | |  |  |
| **Тема 1.1**  Общекультурное и  социальное значение  физической  культуры**.** | **Содержание учебного материала**  Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления  культуры.  Физическая культура и спорт как социальные явления**,** как явления культуры**.**  Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры  **Лекция №1*:***  Основы здорового образа жизни.  **Самостоятельная работа№1**  **Занятия в секции.** Работа с литературой | 2  2 | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Раздел 2** Учебно**-** практические основы формирования физической культуры личности | |  |  |
| **Тема 2.1**  Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала**  Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.  Кроссовая подготовка – высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100м, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м(юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №1**  Техника безопасности на уроках ФК.  Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание. | 2 |
| **Практическое занятие №2**  Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на 100 м. | 2 |
| **Практическое занятие №3**  Кроссовый бег. Бег на различных участках. | 2 |
| **Практическое занятие №4**  Контрольный урок: 500 м. девушки, 1000 м. юноши. | 2 |
| **Тема 2.2**  Баскетбол | **Содержание учебного материала**  Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, с 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. Игры по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра по правилам. |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №5**  Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину. | 2 |
| **Практическое занятие №6**  Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины. | 2 |
| **Практическое занятие №7**  Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра. | 2 |
| **Практическое занятие №8**  Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча.  Тренировка и двухсторонняя игра. | 2 |
| **Тема 2.3**  Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала**  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, гирями, со штангой. Техника безопасности на занятиях. |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №9**  Упражнения на тренажерах. Техника безопасности**.** | 2 |
| **Практическое занятие №10**  Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. | 2 |
| **Практическое занятие №11**  Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом. | 2 |
| **Практическое занятие №12**  Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом. | 2 |
| **Практическое занятие №13**  Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. | 2 |
|  | **Практическое занятие №14**Зачет. | **4** |
| **Всего за 3 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **теоретические занятия**  **самостоятельная работа** | 32  32  28  2  2 |  |

***4 семестр (2ч Лк+42ч Пр=44ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1** Научно**-** методические основы формирования физической культуры личности | |  |  |
| **Тема 1.1**  Общекультурное и  социальное значение  физической  культуры**.** | **Содержание учебного материала**  . Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  **Лекция №2*:***  Основы здорового образа жизни | 2 | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Раздел 2** Учебно**-**практические основы формирования физической культуры личности | |  |  |
| **Тема 2.5**  Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала**  Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, упорство в достижении цели.  Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок- распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5км(девушки) и до 8км(юноши). Основные элементы тактики лыжных гнок. Техника безопасности. |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №15**  Техника ходьбы на лыжах. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, попеременный. | 2 |
| **Практическое занятие №16**  Ходьба без лыжных палок. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно. | 2 |
| **Тема 2.2**  Волейбол | **Содержание учебного материала**  Исходные положения(стойки). Перемещения, передачи, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжение, блокирование, тактика защиты и нападения. Првила игры. Техника безопасности. Игра по правилам. |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №17**  Техника безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. Учебная игра. | 2 |
| **Практическое занятие №18**  Техника игры в нападении. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Учебная игра | 2 |
| **Практическое занятие №19**  Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Учебная игра. | 2 |
| **Практическое занятие №20**  Контрольный урок. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.). Учебная игра. | 2 |
| **Практическое занятие №21**  Тактика игры в защите. Расстановка игроков при игре в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 |
| **Практическое занятие №22**  Тактика игры в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство. | 2 |
| **Практическое занятие №23**  Тактика игры в нападении. Выбор места игрокам для получения мяча. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх | 2 |
| **Практическое занятие №24**  Тактика игры в нападении. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 |
| **Практическое занятие №25**  Контрольный урок. Подача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любым способом.. | 2 |
| **Тема 2.4**  Общая физическая подготовка | **Содержание учебного материала**  На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп  - воспитание силовых способностей в ходе занятий  - вопитание силовой выносливости в процессе занятий  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий  - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.  Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому материалу. |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №26**  Выполнение построений, перестроений. Различные виды ходьбы, бега. Упражнения на силу. Подвижные игры. | 2 |
| **Практическое занятие №27**  Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры. | 2 |
| **Практическое занятие №28**  **ОРУ с предметами..Подвижные игры.** | 2 |
| **Практическое занятие №29**  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения на силу. Подвижные игры. | 2 |
| **Практическое занятие №30**  Контрольный урок. Тест на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры. | 2 |
| **Практическое занятие №31**  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры. | 2 |
| **Практическое занятие №32**  Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры. | 2 |
| **Тема 2.2**  Футбол | **Содержание учебного материала**  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 и нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.Игра по правилам. |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №33**  Техника игры в нападении. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. | 2 |
| **Практическое занятие №34**  Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков. | 2 |
|  | **Практическое занятие №35**  Дифференцированный зачет. | 2 | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Всего за 4 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **теоретические занятия**  **самостоятельная работа** | | **44**  **44**  **42**  **2**  **-** |  |

**3 курс*****5семестр (2ч Лк+28ч. Пр+2ч Сам.р=32ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1** Научно**-**методические основы формирования физической культуры личности | |  |  |
| **Тема 1.1**  Общекультурное и  социальное значение  физической  культуры**.** | **Содержание учебного материала**  . Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  **Лекция №1*:***  Основы здорового образа жизни  **Самостоятельная работа**  Работа с литературой | 2  2 | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Раздел 2**Учебно**-**практические основы формирования физической культуры личности | |  |  |
| **Тема 2.1**  Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала**  Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.  Кроссовая подготовка – высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100м, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м(юноши) |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №1**  Техника безопасности на уроках ФК.  Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание. | 2 |
| **Практическое занятие №2**  Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение. | 2 |
| **Практическое занятие №3**  Бег на пересеченной местности. Юноши 3000м. Девушки 2000м. | 2 |
| **Практическое занятие №4**  Контрольный урок. Бег на выносливость без учета времени. Юноши 5000м. Девушки 3000м. | 2 |
| **Тема 2.2**  Баскетбол | **Содержание учебного материала**  Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, с 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. Игры по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра по правилам. |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №5**  Техника игры в нападении: бег с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача мяча в движении. Броски в корзину: ведение два шага бросок. Бросок мяча со штрафной линии. | 2 |
| **Практическое занятие №6**  Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом: перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. | 2 |
| **Практическое занятие №7**  Тактика игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. | 2 |
| **Практическое занятие №8**  Тактика игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия.  Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. | 2 |
| **Тема2.3**  Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала**  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, гирями, со штангой. Техника безопасности на занятиях. |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №9**  Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга. | 2 |
| **Практическое занятие №10**  Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения. | 2 |
| **Практическое занятие №11**  Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. | 2 |
| **Тема 2.6**  Настольный теннис | **Содержание учебного материала**  Основы техники тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счете из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.  Технические приемы- подача, подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной игры. Двухсторонняя игра. |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №12**  Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Двусторонняя игра. | 2 |
| **Практическое занятие №13**  Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счете из одной, трех партий. | 2 |
| **Практическое занятие №14**  Зачет | 2 |
|  | **Всего за 5 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **теоретические занятия**  **самостоятельная работа** | **32**  **32**  **28**  **2**  **2** |  |

*6 семестр (2ч Лк+36ч Пр.=38ч)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1** Научно**-** методические основы формирования физической культуры личности | |  |  |
| **ема 1.1**  Общекультурное и  социальное значение  физической  культуры**.** | **Содержание учебного материала**  . Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  **Лекция №1*:***  Основы здорового образа жизни | 2 | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Тема 2.1**  Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №15**  Техника передвижения на лыжах: Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.  Техника подъемов: лесенкой, елочкой.  Техника спусков: в основной, высокой.и низкой стойках.  Техника поворотов: переступанием, на параллельных лыжах. | 2 |
| **Тема 2.2**  Волейбол | **Содержание учебного материала** |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №16**  Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. | 2 |
| **Практическое занятие №17**  Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подача: верхняя прямая и нижняя прямая по зонам. | 2 |
| **Практическое занятие №18**  Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 |
| **Практическое занятие №19**  Контрольный урок. Подача мяча. | 2 |
| **Тема 2.3**  Атлетическая  гимнастика | **Содержание учебного материала** |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №20**  Техника выполнения упражнений на тренажёрах. | 2 |
| **Практическое занятие №21**  Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга. | 2 |
| **Практическое занятие №22**  Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения. | 2 |
| **Практическое занятие №23**  Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. | 2 |
| **Тема 2.4**  Общая физическая подготовка | **Содержание учебного материала** |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №24**  Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры. | 2 |
| **Практическое занятие №25**  Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры. | 2 |
| **Практическое занятие №26**  Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Подвижные игры. | 2 |
| **Практическое занятие №27**  Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры. | 2 |
| **Тема 2.2**  Футбол | **Содержание учебного материала** |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №28**  Техника игры в нападении и в защите. Командные действия игроков | 2 |
| **Практическое занятие №29**  Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх. | 2 |
| **Практическое занятие №30**  Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.  Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх. | 2 |
| **Тема 3.1**  Военно**-**прикладная  физическая  подготовка **(**ВПФП**)** | **Содержание учебного материала** |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №31**  Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину,соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.Преодоление полосы препятствий на время. | 2 |
|  | **Практическое занятие №32**  Дифференцированный зачет**.** | 2 | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Всего за 6 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **теоретические занятия**  **самостоятельная работа** | | **38**  **38**  **36**  **2**  **-** |  |

**4 курс**

***8 семестр ( 2ч Лк+24ч Пр+4ч Сам.р=30ч)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1** Научно**-**методические основы формирования физической культуры личности | |  |  |
| **Тема 1.1**  Общекультурное и  социальное значение  физической  культуры**.** | **Содержание учебного материала**  . Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  **Лекция №1*:***  Основы здорового образа жизни | 2 | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Тема 2.2**  Волейбол | **Содержание учебного материала** |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №1**  Техника игры в защите. Блокирование. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | *2* |
| **Практическое занятие №2**  Контрольный урок. Подача мяча (верхняя, нижняя). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 |
| **Практическое занятие №** 3  Тактика игры в защите. Различные варианты схем защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 |
| **Практическое занятие №** 4  Контрольный урок. Тактика игры в волейболе. | 2 |
| **Практическое занятие №5**  Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 3). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 |
| **Практическое занятие №6**  Тактика игры в нападении. Различные варианты схем нападения. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 |
| **Практическое занятие №7**  Контрольный урок. Тактика игры в волейболе. | 2 |
| **Тема 2.3**  Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №8**  Выполнение упражнений на тренажёрах для развития силы. | *2* |
| **Практическое занятие №9**  Развитие силы в упражнениях с отягощениями. Контрольный урок. Тест по подтягиванию. | 2 |
| **Практическое занятие №10**  Контрольный урок. Тест на упражнения мышц брюшного пресса. | 2 |
| **Тема3.1**Профессионально**-**прикладная физическаяподготовка **(**ППФП**)** | **Содержание учебного материала** |  | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
| **Практическое занятие №11**  Техника подъёма на скалодром. Техника страховки. Соревнования внутри группы. | 2 |
| **Практическое занятие №12**  Дифференцированный зачет. | 2 | 2-3  ОК 02,03,06  Л 19,22 |
|  | **Самостоятельная работа-Работа с литературой** | 4 |  |
| **Всего за 8 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка**  **практические занятия**  **теоретические занятия**  **самостоятельная работа** | | **30**  **30**  **24**  **2**  **4** |  |
| **ИТОГО:**  **Лекций**  **Практических работ**  **Самостоятельных работ** | | **176**  **10**  **158**  **8** |  |

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 учебной аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы - **кабинет «Социально-экономических дисциплин»**

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- методические материалы по дисциплине

Учебная дисциплина реализуется в **«Спортивном зале»,**

Оборудование:

- спортивный инвентарь;

- оборудование для спортивных игр;

**При изучении дисциплины в формате электронного обучения используется ЭИОС Moodle.**

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы используются электронные образовательные и информационные ресурсы.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной**

**литературы Интернет – ресурсов, базы данных библиотечного фонда:**

**3.2.1 Основные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В | Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. – режим доступа: https://urait.ru/bcode/492955 | [Электронный ресурс] |
| 2. | Бишаева А. А. | Физическая культура: учебник | Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949532 | [Электронный ресурс] |
| 4. | Федонов Р. А. | Физическая культура: учебник | Москва: Русайнс, 2023. - 256 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949385 | [Электронный ресурс] |
| 5. | Е. В. Конеева | Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. —режим доступа: <https://urait.ru/bcode/545162> | [Электронный ресурс] |

**3.2.2 Дополнительные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бегидова Т. П. | Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. – режим доступа:  https://urait.ru/bcode/492972 | [Электронный ресурс] |
| 2. | А.Б Муллер,  Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко | Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489849 | [Электронный ресурс] |
| 3 | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. | Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник. | М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа <https://book.ru/books/943955> | [Электронный ресурс] |
| 4 | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | Физическая культура. (СПО) | М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895 | [Электронный ресурс] |

**3.2.3. Периодические издания:** не предусмотрены

**3.2.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:** не предусмотрены

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, выполнения, обучающимся индивидуальных заданий (подготовки сообщений и презентаций).

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта и дифференцированного зачета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(У,З, ОК/ПК, ЛР)** | **Показатели оценки результатов** | **Форма и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Уметь:** |  |  |
| **У1** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  ОК 02, ОК 03, ОК 06  ЛР 9  ЛР 19  ЛР 21  ЛР 24 | - владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки;  - владение навыками правильного выполнения физических упражнений;  - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений). | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |
| **Знать:** |  |  |
| **З1** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ОК 02,ОК 03, ОК 06,  ЛР 9,ЛР 19,ЛР 21,ЛР 24 | - знание основных положений истории зарождения Олимпийского движения в России;  - знание понятия физической культуры, принципов физической культуры, целей и задач физической культуры;  - знать историю развития физкультурного движения в России. | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |
| **З2** основы здорового образа жизни.  ОК 02,ОК 03, ОК 06,  ЛР 9,ЛР 19,ЛР 21,ЛР 24 | **- з**нание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре;  **-** знание основных положений по оказанию первой помощи и профилактике травматизма;  **-**умение преминуть навыки на занятиях по физической культуре. | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1.Пассивные: -

5.2.Активные и интерактивные: игры, викторины.