Приложение

к ООП-ППССЗ по специальности

23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте

(железнодорожном транспорте)

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*(год начала подготовки:2025)*

**2025г.**

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **6****18** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **20** |
| 1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**
 | **2** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью основной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.08.2024 № 608.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла дисциплин.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

**1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результату освоения учебной дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодОК, ПК | Умения | Знания |
| ОК 04ОК 08 | Уметь:использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии */* специальности | Знать:роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **176** |
| в том числе: |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия  | 168 |
| **Самостоятельная работа**  | **28** |
| **Промежуточная аттестация** в форме зачета 3,5 семестры, дифференцированный зачет – 4,6,8 семестры |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия,****самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***3 семестр*** |  |  |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ** | **4** |  |
| **Тема 1.1.**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **Содержание учебного материала**Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» | 1 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях. | 1 |
| **Тема 1.2.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | **Содержание учебного материала**Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 1 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях. | 1 |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика** | **18** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.1.**Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.** Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км. | 2 |
| **Тема 2.2.**Совершенствование техники длительного бега | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км. | 2 |
| **Тема 2.3.** Совершенствование техники прыжка в длину с места | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км. | 2 |
| **Тема 2.4.** Эстафетный бег 4х100.Челночный бег | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км. | 2 |
| **Тема 2.5.** Совершенствование бега на 100м., 200м.,400м. | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю) | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км. | 2 |
| **Тема 2.6.** Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, бег на выносливость | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Раздел 3. Волейбол** | **16** |  |
| **Тема 3.1.**Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 3.2.**Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.** Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 3.3.**Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 3.4.** Верхняя прямая подача. ОФП | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 3.5.**Тактика игры в защите и нападении | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 3.6.**Основы методики судейства. | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Отработка навыков судейства в волейболе. | 2 |  |
| **Тема 3.7.** Контроль выполнения тестов по волейболу | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Отработка навыков судейства в волейболе.Выполнение передач в парах. Игра по упрощённым правилам.Игра по правилам | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| **Раздел 4. Гимнастика** | **6** |  |
| **Тема 4.1.** Строевые приемы | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Отработка строевых приёмов. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 4.2**Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт.Упражнения на бревне (девушки). ППФП | **Содержание учебного материала**Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП. (юноши)Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок(девушки)**Практическое занятие.**Разучивание и выполнение упражнений с гирями (юноши)Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (девушки) | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 4.3.**Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала**Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.**Практическое занятие.**Выполнение комплекса ОРУ. Зачет. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Всего:44** |  |  |
| **4 семестр** |  |  |
| **Раздел 5. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ**  | **3** |  |
| **Тема 5.1.**Социально-биологические основы физической культуры. | **Содержание учебного материала**Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение комплекса ОРУ | 1 |
| **Раздел 6. Баскетбол** | **19** |  |
| **Тема 6.1.**Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 1 |  |
| **Тема 6.2.**Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |  |
| **Тема 6.3.**Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 1 |
| **Тема 6.4.**Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 6.5.**Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Игра по упрощенным правилам баскетболаИгра по правилам | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 6.6**.Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Практика в судействе соревнований по баскетболуВыполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 6 | ОК 04, ОК 08 |
| **Раздел 7. Бадминтон** | **12** |  |
| **Тема.7.1.** Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 7.2.** Подачи | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Практическое занятие. Отработка подач | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 7.3.** Нападающий удар | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 7.4**. Судейство соревнований по бадминтону | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтонуКонтроль техники подач, ударов справа, слеваКонтроль техники игры: одиночные, парные игрыИгра по правилам | 6 | ОК 04, ОК 08 |
| **Раздел 8. Настольный теннис** | **12** |  |
| **Тема 8.1**Техника перемещений и подач. | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Техника перемещений и подач. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 8.2**Техника накатов по диагонали справа и слева | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**ОФП. Выполнение упражнений для развития ловкости и координации движений. Выполнение накатовпо диагонали справа и слева. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 8.3**Техника Топ –спин. Учебная игра по упрощённым правилам | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Топ-спин. Учебная игра. ОФП. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 8.4**Судейство соревнований.Тактика одиночной игры. | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Судейство в настольном теннисе. Воспитание скоростно- силовых качеств. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 8.5**Техника подрезок, срезок, накатов. | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Обучение элементам игры. Учебная игра | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 8.6**Судейство соревнований.Тактика парной игры. | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Обучение элементам игры. Учебная парная игра | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **4** |  |
| **Тема 9.1.**Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала**Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.**Практическое занятие.**Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 9.2.**Контроль и оценка приобретённых знаний и умений | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Контроль и оценка приобретённых знаний и умений | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Всего:** | **50** |  |
| ***5 семестр*** |  |  |
| **Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **8** |  |
| **Тема 9.1.**Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала**Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Составить программу ППФП для своей будущей профессиональной деятельности | 2 |
| **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Формирование профессионально значимых физических качеств | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Самостоятельное проведение обучающимися комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика** | **10** |  |
| **Тема 2.7**Совершенствование **техники выполнения**высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Совершенствование **техники выполнения**высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 2.8** Совершенствование техники бега на 100 м, эстафетного бега; бега по прямой с различной скоростью. | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Совершенствование техники бега на 100 м, эстафетного бега; бега по прямой с различной скоростью. Передача эстафетной палочки | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 2.9**Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения для прыгунов | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 2.10**Совершенствование **техники бега на длинные дистанции: 2000м. (девушки) 3000м. (юноши)** | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Совершенствование **техники бега на длинные дистанции: 2000м. (девушки) 3000м. (юноши). Воспитание выносливости посредством прохождения дистанции.** | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 2.11**Контроль и оценка по разделу «Лёгкая атлетика» | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Раздел 3. Волейбол** | **12** |  |
| **Тема 3.8**Техника безопасности игры. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу.Техника подачи мяча. | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Техника безопасности игры. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу.Техника подачи мяча. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 3.9**Техника подачи мяча.Техника приема мяча снизу двумя руками**.** | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Техника подачи мяча. Техника приема мяча снизу двумя руками**.** | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 3.10**Техника на падающего удара.Техника блокирования. | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**ОРУ. Техника нападающего удара. Техника блокирования. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 3.11**Тактические действия в нападении и защите. | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**ОРУ. Тактические действия в нападении и защите | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 3.12**Судейство в волейболе. Учебная игра  | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**ОРУ. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 3.13**Контроль выполнения тестов по волейболу | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Игра по правилам | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Раздел 4. Гимнастика** | **8** |  |
| **Тема 4.4.**Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Отработка техники акробатических упражнений.  | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 4.5.**Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| ***Всего:38*** |  |  |
| ***6 семестр*** |  |  |
| **Раздел 4. Гимнастика** | **8** |  |
| **Тема 4.5.**Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 4.6.**Гиревой спорт. ППФП (юноши)ППФП (девушки) | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение упражнений с гирями. ППФП. | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 4.7**Строевые приемы | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Отработка строевых приёмов | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | 4 |  |
| **Тема 9.4.**Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала**Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Отработка профессионально значимых двигательных умений и навыков.Составить конспект «Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности». | 2 |
| **Раздел 6. Баскетбол** | **16** |  |
| **Тема 6.7.**Стойка игрока, перемещения, остановки. ОФП | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 6.8.**Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 6.9.**Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжки. ОФП | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 6.10.**Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 6.11**Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам. | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 6.12.**Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок, броски по точкам, баскетбольная дорожка.Игра по правилам. | 6 | ОК 04, ОК 08 |
| **Раздел 7. Бадминтон** | **12** |  |
| **Тема.7.5.** Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 7.6.** Подачи | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Практическое занятие. Отработка подачи | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 7.7.** Нападающий удар | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 7.8**. Судейство соревнований по бадминтону. Игра по правилам | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтонуКонтроль техники подач, ударов справа, слеваКонтроль техники игры: одиночные, парные игрыИгра по правилам | 6 | ОК 04, ОК 08 |
| ***Всего:*** | **40** |  |
| ***8 семестр*** |  |  |
| **Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **10** |  |
| **Тема 9.1.**Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала**Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение специальных упражнений для развития основных мышечных групп. | 2 |
| **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Составить комплекс профессионально-прикладной физической зарядки в режиме дня работника СЦБ | 2 |
| **Раздел 3. Волейбол** | **6** | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 3.7.** Контроль выполнения тестов по волейболу | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Игра по правилам | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение комплекса ОРУ. Занятия в спортивных секциях | 2 |
| **Раздел 6. Баскетбол** | **6** | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 6.13.** Контроль выполнения тестов по баскетболу | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Игра по правилам | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение комплекса ОРУ. Занятия в спортивных секциях | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Раздел 8. Настольный теннис** | **4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 8.7.** Контроль выполнения тестов по настольному теннису | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Контроль тактических и технических действий, подачи. Игра. | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| **Раздел 7. Бадминтон** | **4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 7.9.** Контроль выполнения тестов по бадминтону | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Игра по правилам | 4 |  |
| **Раздел 4. Гимнастика** | **4** |  |
| **Тема 4.8.** Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП | **Содержание учебного материала****Практическое занятие.**Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.Дифференцированный зачет | 4 |  |
| ***Всего:*** | **34** |  |
| ***Промежуточная аттестация: 3,5 семестры зачет; 4,6,8 семестры – дифференцированный зачет*** | **-** |  |
| ***ВСЕГО:*** | **206** |  |

# **3. условия реализации программы УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения**:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

*- спортивное оборудование:* гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр.

*- технические средства обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

**3.2.1. Электронные издания**

Основная литература

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: https://book.ru/book/949532 .— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

2. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: https://book.ru/book/951559. — Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

3. Кузнецов В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт]— URL: https://book.ru/book/951558. —Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

**3.2.2 Дополнительные источники**

1. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва: КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL: https://book.ru/book/942798. —Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

2.Тиханова Е.И. Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: https://book.ru/book/949386— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

3.Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт]— URL: https://book.ru/book/949385— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

Интернет – ресурсы:

1. www. minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www. edu.Ru(Федеральный портал «Российское образование),

3. www.Goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

**Электронно-библиотечная системы:**

1. Электронная библиотечная система «Лань» http://e.lanbook.com/.

2. Электронная библиотечная система BOOK.RU https://www.book.ru/.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** |
| Знать*:*роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленностиОК 04, ОК 08 | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.Тестирование.Результаты выполнения контрольных нормативовОценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** |
| Уметь:использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.ОК 04, ОК 08 | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности*.* | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. |

**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)

Приложение 1

**Оценка уровня физической подготовленности**

**студентов основной медицинской группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Оценка | юноши | девушки |
| 2 курс | 3 курс | 4 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) |  5 4 3  | 13,914,515,0 | 13,514,114,8 | 13,313,914,5 | 16,717,718,7 | 16,317,318,3 | 16,017,018,0 |
| 2 | Кросс 500м.дев.1000м. юн.(мин. сек.) |  5 4 3 | 3,403,554,20 | 3,303,454,15 | 3,203,404,00 | 1,572,122,25 | 1,542,102,20 | 1,522,002,15 |
| 3 | Кросс дев.2000мюн. 3000 м. (мин. сек.) |  5 4 3 | 13,3014,3015,30 | 13,0014,0015,00 | 12,3013,3014,30 | 11,0011,4012,20 | 10,4011,2012,10 | 10,3011,1012,00 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) |  5 4 3 | 235220205 | 242230210 | 250235215 | 178165150 | 183170152 | 180168151 |
| 5 | Отжимание: кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки) |  5 4 3 | 403325 | 453728 | 484030 | 221814 | 241915 | 252116 |
| 6 | Пресс: (юн.дев.  за 1 минуту кол-во раз) |  5 4 3 | 454035 | 504536 | 524836 | 403735 | 454035 | 4540 35 |
| 7 | Подтягивание: кол-во раз  |  5 4 3 | 12108 | 14129 | 151310 | 242016 | 282420 | 322824 |

Приложение 2

**Оценка уровня физических способностей студентов**

**Юноши**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности |  Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет |  Оценка |
|  5 |  4 |  3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) |  16 17 |  4.4 и выше 4.3 | 5.1 - 4.85.0 – 4.7 |  5.2 и ниже 5.2 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 (сек) |  16 17 |  7.3 и выше 7.2 | 8.0 – 7.77.9 – 7.5 |  8.2 и ниже 8.1 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) |  16 17 |  230 и выше 240 | 195–210 205-220 |  180 и ниже 190 |
| 4. | Выносли-вость | 6-ти минутный бег (мин.сек) |  16 17 |  1 500 и выше 1 500 | 1300140013001400 |  1 100 и ниже 1 100 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) |  16 17 |  15и выше 15  |  9 – 12 9 - 12 |  5и ниже 5 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз) |  16 17 |  11 и выше  12   |  8 – 9 9 - 10  |  4и выше 4 |

Приложение 3

**Девушки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности |  Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет |  Оценка |
|  5 |  4 |  3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) |  16 17 |  4.8 и выше 4.8 | 5.9 - 5.35.9 – 5.3 |  6.1 и ниже 6.1 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 (сек) |  16 17 |  8.4 и выше 8.4 | 9.3 – 8.79.3 – 8.7 |  9.7 и ниже 9.6 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) |  16 17 |  210 и выше 210 | 170–190 170-190 |  160 и ниже 160 |
| 4. | Выносли-вость | 6-ти минутный бег (мин.сек) |  16 17 |  1 300 и выше 1 300 | 1050120010501200 |  900 и ниже 900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) |  16 17 |  20и выше 20  |  12 – 14 12 - 14 |  7и ниже 7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса –юноши, на низкой перекладине–девушку (кол-во раз) |  16 17 |  18 и выше  18  |  13 – 15 13 - 15 |  6и выше 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 отнесенных в специальную медицинскую учебную группу.**

- 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;

 . бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки 2 км (без учета времени).