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:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ОК, ПК | Умения | Знания |
| ОК 04  ОК 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 баскетбола  Игра по правилам | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема 6.6**.  Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала**  **Практическое занятие.**  Практика в судействе соревнований по баскетболу  Выполнение 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 бадминтону  Контроль техники подач, ударов справа, слева  Контроль техники игры: одиночные, парные игры  Игра 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 бадминтону  Контроль техники подач, ударов справа, слева  Контроль техники игры: одиночные, парные игры  Игра 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 направленности  ОК 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 нормативов  Оценка 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 | 13,9  14,5  15,0 | 13,5  14,1  14,8 | 13,3  13,9  14,5 | 16,7  17,7  18,7 | 16,3  17,3  18,3 | 16,0  17,0  18,0 |
| 2 | Кросс 500м.дев.  1000м. юн.  (мин. сек.) | 5  4  3 | 3,40  3,55  4,20 | 3,30  3,45  4,15 | 3,20  3,40  4,00 | 1,57  2,12  2,25 | 1,54  2,10  2,20 | 1,52  2,00  2,15 |
| 3 | Кросс дев.2000м  юн. 3000 м. (мин. сек.) | 5  4  3 | 13,30  14,30  15,30 | 13,00  14,00  15,00 | 12,30  13,30  14,30 | 11,00  11,40  12,20 | 10,40  11,20  12,10 | 10,30  11,10  12,00 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 5  4  3 | 235  220  205 | 242  230  210 | 250  235  215 | 178  165  150 | 183  170  152 | 180  168  151 |
| 5 | Отжимание:  кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки) | 5  4  3 | 40  33  25 | 45  37  28 | 48  40  30 | 22  18  14 | 24  19  15 | 25  21  16 |
| 6 | Пресс: (юн.дев.  за 1 минуту  кол-во раз) | 5  4  3 | 45  40  35 | 50  45  36 | 52  48  36 | 40  37  35 | 45  40  35 | 45  40  35 |
| 7 | Подтягивание: кол-во раз | 5  4  3 | 12  10  8 | 14  12  9 | 15  13  10 | 24  20  16 | 28  24  20 | 32  28  24 |

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 - 4.8  5.0 – 4.7 | 5.2  и ниже  5.2 |
| 2. | | Координа  ционные | Челночный бег 3х10 (сек) | 16  17 | 7.3  и выше  7.2 | 8.0 – 7.7  7.9 – 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 | 13001400  13001400 | 1 100  и ниже  1 100 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  (см) | 16  17 | 15  и выше  15 | 9 – 12  9 - 12 | 5  и 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 | 4  и 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 - 5.3  5.9 – 5.3 | 6.1  и ниже  6.1 |
| 2. | Координа  ционные | Челночный бег 3х10 (сек) | 16  17 | 8.4  и выше  8.4 | 9.3 – 8.7  9.3 – 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 | 10501200  10501200 | 900  и ниже  900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  (см) | 16  17 | 20  и выше  20 | 12 – 14  12 - 14 | 7  и 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 | 6  и 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).