

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Университетский экономико-технологический колледж

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по МНР  
 Е.Ю. Куценок

  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор ФЭТК  
 И.А. Ермачков  
31.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности  
23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» Университетский экономико-технологический колледж.

Разработчики:

Чхеидзе М.Д., Чубарова Е.В. - преподаватели Университетского экономико-технологического колледжа

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания.

Протокол № 01 от «31» августа 2021 г.

Председатель цикловой методической комиссии \_\_\_\_\_  Н.Н. Гайворонская

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	6
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	10
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.2. Информационное обеспечение обучения	12
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и уточнений Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификации ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 25 мая 2017 г.).

При реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технического профиля профессионального образования.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 175 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося - 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в т.ч.:	117
теоретическое обучение	12
практические занятия	105
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в т.ч.:	58
подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
Промежуточная аттестация: 1 семестр - зачет, 2 семестр - в форме дифференцированного зачета	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы физической культуры</b>	<b>6</b>	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Теоретическое занятие: Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Теоретическое занятие: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	1
Тема 1.3. Основы методики	Теоретическое занятие:	2	1

самостоятельных занятий физическими упражнениями	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>59</b>	
Тема 2.1. Техника кроссового бега	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники кроссового бега с высокого старта, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники кроссового бега с высокого старта, бег по дистанции, финиширование. Сдача нормативов кроссового бега.	8	2
Тема 2.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	Учебно-методическое занятие: Обучение простейшим методикам самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	2
Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью, сдача норматива - бег 100 м.	6	2
Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники бега на средние дистанции с высокого старта, бег по дистанции, финиширование.	4	2
Тема 2.5. Техника бега на длинные дистанции	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники бега на длинные дистанции с высокого старта, бег по дистанции, финиширование. Равномерный бег на дистанциях 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Сдача нормативов.	6	2
Тема 2.6. Техника эстафетного бега	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники эстафетного бега с низкого и высокого старта, бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне на высокой скорости. Эстафетный бег 4x100м, 4x400 м.	6	2
Тема 2.7. Техника прыжка в длину с места	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники прыжка в длину с места. Фазы: отталкивание, полет и приземление. Сдача норматива.	6	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники кроссового бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции, техники старта и финиширования, техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-	<b>21</b>	<b>3</b>

	метровой зоне техника эстафетного бега, техника прыжка в длину с места.		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>37</b>	
Тема 3.1. Техника общеразвивающих упражнений	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники «общеразвивающих упражнений» для шеи, плечевого пояса, ног и всего тела. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Техника ОРУ в паре с партнером и с предметом. Раздельный и поточный способ проведения ОРУ.	6	2
Тема 3.2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	Учебно-методическое занятие: Составление комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.	1	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплексов специальных упражнений.	<b>4</b>	<b>3</b>
	2 семестр		
Тема 3.3. Техника выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения в чередовании: напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения у гимнастической стенки. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	2
Тема 3.4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	Учебно-методическое занятие: Обучение основным видам массажа, методы и формы массажа.	2	2
Тема 3.5. Техника акробатических упражнений	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений.	6	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплексов специальных упражнений. Выполнение утренней гимнастики.	<b>12</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 4.</b>	<b>Здоровье человека и методы самоконтроля</b>	<b>9</b>	
4.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Теоретическое занятие: Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	1
4.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании	Теоретическое занятие: Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Критерии	2	1

работоспособности	нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.		
4.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Теоретическое занятие: Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	1
4.4. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья)	Учебно-методическое занятие: Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	2	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Ведение личного дневника самоконтроля.	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 5.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>32</b>	
Тема 5.1. Техника выполнения перемещений, стоек. Техника выполнения верхней и нижней передач двумя руками	Учебно-тренировочное занятие: Техника безопасности игры. Овладение и закрепление техники выполнения перемещений, стоек. Овладение и закрепление техники выполнения верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Правила игры.	6	2
Тема 5.2. Техника выполнения нижней и верхней подачи и приём после неё	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники выполнения нижней и верхней прямой подачи, прием с подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.	6	2
Тема 5.3. Техника выполнения прямого нападающего удара	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам волейбола.	6	2
Тема 5.4. Техника приема «блокирование», тактика нападения, тактика защиты	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники выполнения игрового приема «одиночное блокирование», тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам.	4	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений на развитие прыгучести и координации.	<b>10</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 6.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>32</b>	
Тема 6.1. Техника выполнения основных элементов игры в баскетболе	Учебно-тренировочное занятие: Техника безопасности игры. Овладение и закрепление техники «ловля и передача» мяча, «ведение», броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), подбор мяча после броска в корзину. Правила игры.	6	2

Тема 6.2. Техника выполнения приема «вырывание» и «выбивание» мяча	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники выполнения приема «вырывание» и «выбивание» мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	6	2
Тема 6.3. Техника выполнения приема «защита — перехват». Приемы, применяемые против броска, «накрывание», тактика нападения, тактика защиты.	Учебно-тренировочное занятие: Овладение и закрепление техники выполнения приема «защита — перехват». Приемы, применяемые против броска, «накрывание», тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам.	6	2
Тема 6.4. Техника владения баскетбольным мячом	Учебно-тренировочное занятие: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Игра по правилам.	4	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники владения ловли и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), приемы «вырывание» и «выбивание» мяча, приемы «защита-перехват», приемы, применяемые против броска, «накрывание», тактика нападения, тактика защиты.	<b>10</b>	<b>3</b>
	<b>Всего</b>	<b>175</b>	

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).

### 2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

<i>Содержание обучения</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</i>
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
2. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытой спортивной площадки для занятий: баскетболом, бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом.

Оборудование и инвентарь для реализации рабочей программы учебной дисциплины:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки; маты гимнастические, гимнастические коврики, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные 3,4 кг, гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, рулетка, конусы;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, табло для счёта ручное;
- комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

При реализации рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» может быть использовано программное обеспечение Big Blue Button (BBB), Moodle, Я-диск.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0 — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 07.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей— Текст : электронный.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 07.06.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный
3. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. —

ISBN 978-5-4488-0332-1— URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 07.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей— Текст : электронный.

4. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. – Саратов : Профобразование, 2020. – 124 с. – ISBN 978-5-4488-0539-4. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 29.05.20). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Спорт, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html> (дата обращения: 29.05.20). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. – Саратов : Профобразование, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-4488-0332-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 29.05.20). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Сапожникова, О. В. Фитнес: учебное пособие для СПО / О. В. Сапожникова. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 141 с. — ISBN 978-5-4488-0493-9, 978-5-7996-2855-0. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/87895.html> (дата обращения: 29.05.20). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология : учебное пособие для СПО / Н. Н. Трифонова, И. В. Ермаков ; под редакцией Г. И. Семенов. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 111 с. — ISBN 978-5-4488-0511-0, 978-5-7996-2809-3.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/87872.html> ((дата обращения: 29.05.20). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный. «IPRbooks»

#### Дополнительная литература:

1. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

3. Михайлова Т.В. Дневник спортсмена [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Т.В. Михайлова, В.П. Губа— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2017.— 78 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65558.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс]/ А.А. Николаев, В.Г. Семёнов— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2017.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65573.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_58da4dd5479ec](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_58da4dd5479ec).

6. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63654.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

### **3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура» определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

***Примечание:** Преподаватели, учебные курсы которых требуют от студентов выполнения определенных специфических действий и представляющих собой проблему или действие, невыполнимое для студентов, испытывающих трудности с передвижением или речью, обязаны в РПД учесть эти особенности и предлагать студентам-инвалидам и студентам с ОВЗ альтернативные методы закрепления изучаемого материала.*

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

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

Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий. Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета.

##### Оценка уровня физических способностей студентов

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6 – минутный бег, м	16	1500 и выше	1300 – 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 – 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 – 1400	1100	1300	1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

На основании Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	7	8	6	7	8

\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов).

## Перечень тем для докладов по учебной дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Социальные функции физической культуры.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
5. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
6. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
7. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
8. Мировые и олимпийские рекорды в легкой атлетике. Выдающиеся спортсмены.
9. Основные виды спортивных игр.
10. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
11. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
13. Влияние физических упражнений на мышцы.
14. Виды гимнастики и их характеристика.
15. Туристские походы. Организация и проведение. Разработка плана похода.
16. Принципы комплектования походной группы и ее подготовка.
17. Классификация снаряжения по назначению и на основании количества субъектов его использующих.
18. Методика комплектования походной аптечки экстренной помощи и ремонтного набора.
19. Особенности выбора походных продуктов.
20. Классификация техники страховки по ее содержанию (приемам, способам, средствам страховки). Самостраховка, взаимная страховка, массовая (перильная) страховка.

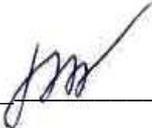
**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 06 Физическая культура на 2023-2024 учебный год рассмотрена и переутверждена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания без изменений.

Протокол № 10 от «26» июня 2023 г.

Председатель цикловой методической комиссии \_\_\_\_\_  Н.Н. Гайворонская

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 06 Физическая культура на 2022-2023 учебный год рассмотрена и переутверждена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания без изменений.

Протокол № 2 от «05» сентября 2022 г.

Председатель цикловой методической комиссии \_\_\_\_\_ Н.Н. Гайворонская

