

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шиломаева Ирина Алексеевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 12.10.2023 16:12:09  
Уникальный программный ключ:  
8b264d3408be5f4f2b4acb7cfae7e625f7b6d62e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ


«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Тучковский филиал

Московского политехнического университета

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по УВР

 О.Ю. Педашенко

РП-Т-9-2022-090.06

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД. 06 Физическая культура

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

*профиль обучения:* социально-экономический

Тучково 2022

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОУД.06 Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), разработанную преподавателями Тучковского филиала Московского политехнического университета Зацепиной Т.М., Усачевой Т.А.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в Тучковском филиале Московского политехнического университета, реализующего образовательную программу среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает конкретное распределение учебных часов по разделам курса и рекомендует последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом внутрисубъектных связей, логики учебного процесса.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Рабочая программа ориентирована 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.

Рецензент

Давлюк О.М. Давлюк - преподаватель физической культуры  
и спорта университета и функционально-  
тренировочного центра



Давлюк О.М.  
Давлюк

Заведующий  
М.А. Громова



Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования (приказ Минобра России от 17.05.2012г. №413) для специальности социально-экономического профиля 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

**Организация-разработчик:** Тучковский филиал Московского политехнического университета

**Разработчики:**

Зацепина Татьяна Михайловна - преподаватель физической культуры;

Усачева Татьяна Михайловна- преподаватель физической культуры.

Рабочая программа профессионального модуля рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании комиссии образовательной программы среднего общего образования

Протокол № 6 от «18» мая 2022г.

Руководитель образовательной программы Павлюк /О.М. Павлюк

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

**1.**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 2; ОК 3; ОК 6.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

## 2.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
ЛР 01	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
ЛР 03	готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 09	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 04	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают:</b>
	ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
ПР6 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
ПР6 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05.	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)

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>175</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>104</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	104
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>12</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	12
Консультации к экзамену	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>58</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>1</b>

**Тематический план и содержание учебной дисциплины « Физическая культура».**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>		104	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (учебно-тренировочные занятия)	<b>Тема 1.1.1. Развитие общей выносливости.</b> 1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 2. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. 3. Классификация видов легкой атлетики. 4. Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование. 5. Общефизические упражнения. 6. Кросс с ходьбой на дистанции 5-6 км.	<b>34</b> 4	ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, ПР6 01-5 ОК 2; ОК 3; ОК 6
	<b>Тема 1.1.2. Развитие скоростной выносливости. Техники низкого и высокого стартов.</b> 1. Постановка стартовых колодок. 2. Последовательность выполнения команд. 3. Техника работы рук и ног. 4. Бег на короткие дистанции.	4	
	<b>Тема 1.1.3. Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров.</b> 1. Техника бега с низкого и высокого стартов. 2. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 м.	4	
	<b>Тема 1.1.4. Развитие скоростно-силовой выносливости.</b> 1. Варианты подбора разбега. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Бег по дистанции 3 км с заданием.	4	
	<b>Тема 1.1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м – девушки, 1000 м – юноши.</b> 1. Специальные и подготовительные упражнения. 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.	4	



	<p><b>Тема 1.1.6. Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м – девушки, 3000 м – юноши</b></p> <p>1 Разминка. 2 Выполнение контрольных в беге на 2000 и 3000 м</p>	4	
Тема 1.2. Гимнастика	<p><b>Тема 1.2.1 Гимнастика. Общая физическая подготовка</b></p> <p>Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще-развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Силовые упражнения.</p> <p>Упражнения со скакалкой. Упражнения на плечевой пояс. Упражнения с гантелями. Упражнения на плечевой пояс отжимание, подтягивание, поднятие туловища с положения лежа. Упражнения на гибкость.</p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в парах, бес предметов, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивностью.</p> <p>3. Выполнение комплексных силовых упражнений на различные группы мышц, с предметами и без предмета.</p>	4	ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, ПР6 01-5 ОК 2; ОК 3; ОК 6
	<p><b>Тема 1. 2.2. Гимнастика Акробатика.</b></p> <p>Разучивание элементов акробатики: Рондад; кувырки вперед, назад; перекаты вперед, назад; «мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове и руках. Комплексы акробатических упражнений на развитие ловкости и гибкости. Правила записи общеразвивающих упражнений. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, в кругу;</p> <p>2. Разучивание элементов акробатики.</p> <p>3. Техника выполнения отдельных элементов и комбинации.</p>	6	

<b>Тема 1.3</b> Лыжная подготовка	<b>Тема 1.3.1. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов.</b> <b>Повторение техники</b> <b>Одновременного одношажного, бесшажного и двухшажного лыжного хода.</b> <b>Прохождение дистанции до 4 км.</b> 1 Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом 2 История развития лыжного спорта 3 Правила подбора лыжного инвентаря 4 Гигиенические требования 5 Строевые приемы 6 Перемещение к месту занятий 7 Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного лыжного хода. 8 Основные виды перемещения на лыжах 9 Работа рук 10 Правила отталкивания палками 11 Равновесие, стойка 12 Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах) 13 Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг) 14 Отталкивание. 15 Прохождения дистанции кросса до 4 км.	<b>24</b> <b>4</b>	ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, ПР6 01-5 ОК 2; ОК 3; ОК 6
	<b>Тема 1.3.2. Повторение элементов горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при спусках)</b> 1 Техника лыжных ходов 2 Разновидности стоек 3 Поворотов 4 Торможений 5 Прохождение дистанции лыжного кросса.	<b>4</b>	
	<b>Тема 1.3.3. Обучение полуконьковому лыжному ходу. Обучение поворотам и торможениям на лыжах.</b> <b>Прохождение дистанции до 4 км.</b> 1 Упражнения на координацию 2 Имитационные упражнения 3 Скольжение на одной ноге 4 Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения. 5 Прохождение дистанции до 4 км.	<b>4</b>	
	<b>Тема 1.3.4. Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. Прохождение дистанции до 5 км.</b> 1 Имитационные упражнения 2 Координационные упражнения 3 Техника одношажного конькового лыжного хода 4 Техника двушажного конькового лыжного хода 5 Прохождение дистанции до 5 км.	<b>4</b>	

	<p><b>Тема 1.3.5.</b> <b>Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. Прохождение дистанции до 5 км.</b></p> <p>1 Имитационные упражнения 2 Координационные упражнения 3 Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук. 4 Закрепление перехода с одновременного лыжного хода на попеременный. 5 Закрепление перехода с попеременного лыжного хода на одновременный. 4 Применение техники перехода с одного лыжного хода на дугой с учета рельефа местности на дистанции до 5 км.</p>	4	
	<p><b>Тема 1.3.6. Выполнение учебного норматива в лыжных гонках на дистанциях –5 км.- девушки и 10 км - юноши без учета времени</b></p> <p>1 Техника лыжных ходов 2 Выполнение контрольного норматива.</p>	4	
<p><b>Тема 1.4. Спортивные игры. Баскетбол</b></p>	<p><b>Тема 1.4.1. Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение техники передачи мяча.</b></p> <p>1 Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча) 2 Стойки 3 Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча 4 Упражнения для развития силы</p> <p><b>Тема 1.4.2. Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.</b></p> <p>1 Упражнения для развития силы 2 Способы передач мяча 3 Ловля мяча двумя руками 4 Упражнения с набивными мячами 5 Эстафеты 6 Остановки по сигналу 7 Упражнения для развития быстроты.</p> <p><b>Тема 1.4.3. Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.</b></p> <p>1 Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча 2 Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко 3 Ведение мяча: высокое и низкое 4 Ведение мяча с изменением скорости</p> <p><b>Тема 1.4.4. Повторение техники владения мячом (передвижения, прыжки, остановки).</b></p> <p>Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты) 2 Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в течение 10, 15, 30 сек.) 3 Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх - назад и ловля двумя руками за спиной).</p> <p><b>Тема 1.4.5. Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты)</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p>ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, ПРБ 01-5 ОК 2; ОК 3; ОК 6</p>

	<p>1 Техника игры в нападении  2 Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу  3 Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки)  4 Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты  5 Двусторонняя игра</p>		
	<p><b>Тема 1.4.6. Закрепление техники защиты и техники нападения.</b>  1 Техника игры в нападении и защите  2 Передача мяча  3 Ловля мяча  4 Ведение мяча  5 Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча).  6 Двусторонняя игра</p>	2	
	<p><b>Тема 1.4.7. Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча).</b>  1. Техника игры в нападении  2 Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек).  3 Двусторонняя игра</p>	2	
	<p><b>Тема 1.4.8. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.</b>  1 Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча)  2 Встречная передача мяча  3 Передача мяча в тройках  4 Передача мяча бегущему впереди  5 Бег в сочетании с остановками  6 Бег по прямой или по отрезкам  7 Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения  8 Ведение с остановкой, поворотом и передачей  9 Ведение с обводкой одного и двух соперников  10 Эстафеты с ведением мяча</p>	2	
	<p><b>Тема 1.4.9. Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных расстояний.</b>  1. Техника выполнения бросков  2 Броски в корзину из-под щита с места  3 Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком  4 Броски в корзину со встречной передачи  5 Броски в корзину со средних дистанций с места  6 Штрафные броски  7 Игра 1x1 с броском в корзину.</p>	2	
	<p><b>Тема 2.7.10. Тренировка техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Тренировка тактической схемы -быстрый прорыв в паре. Техника защищающегося игрока.</b>  1 Разминка  2 Специальные и подготовительные упражнения</p>	2	

	<p>3 Выполнение технических приемов</p> <p>4 Двусторонняя игра.</p> <p>5 Выполнение защитных действий против двух игроков.</p> <p>6 Индивидуальные действия в защите.</p>		
<p><b>Тема 1.5.***</b> Атлетическая гимнастика</p>	<p><b>Тема 1.5.1.Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации.</b></p> <p>1 Требования по технике безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, тренажерах и с отягощениями.</p> <p>2 Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач</p> <p>3 Метод повторных усилий</p> <p>4 Метод максимальных усилий. Типичные приемы силовой тренировки</p>	24 2	<p>ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, ПР6 01-5 ОК 2; ОК 3; ОК 6</p>
	<p><b>Тема 1.5.2. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины.</b></p> <p>1 Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке</p> <p>2 Общефизическая подготовка</p> <p>3 Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений)</p> <p>4 Бицепс. Хват штанги сверху</p>	2	
	<p><b>Тема 1.5.3. Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.</b></p> <p>1 Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись»</p> <p>2 Висы на перекладине</p> <p>3 Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений)</p> <p>4 Тяга штанги из положения «вис выше колен»</p>	2	
	<p><b>Тема 1.5.4.Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями. Развитие трехглавой мышцы плеча (трицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями.</b></p> <p>1 Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс</p> <p>2 Тяга штанги к груди в наклоне</p> <p>3 Жим штанги в положении сидя (6 подходов по 8 повторений, вес штанги – 60% от max)</p> <p>4 Тяга штанги с помоста</p>	2	
	<p><b>Тема 1.5.5. Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со штангой, отягощениями на плечах. Упражнения на блочных тренажерах.</b></p> <p>1 Общефизическая подготовка</p> <p>2 Упражнения для развития основных мышечных групп</p> <p>3 Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений)</p> <p>4 Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)</p>	2	
	<p><b>Тема 1.5.6.Жимовые упражнения в положение лежа. Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра.</b></p> <p>1 Жим штанги широким хватом ( 6 подходов по 8 повторений 70% от max )</p> <p>2 Ноги на блочных системах</p> <p>3 Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений)</p> <p>4 Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)</p>	2	



	<p><b>Тема 1.5.7. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного пресса.</b></p> <p>1 Приседание со штангой (4 подхода по 6 повторений 75% от max)</p> <p>2 Упражнения на мышцы брюшного пресса на станке</p> <p>3 Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max)</p> <p>4 Упражнения на развитие мышц ног на блочных системах.</p>	2	
	<p><b>Тема 1.5.8. Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.</b></p> <p>1 Упражнения на бицепс с гантелями (8 подходов по 12 повторений)</p> <p>2 Тяга гири в упоре одной рукой</p> <p>3 Упражнения на развитие мышц ног с собственным весом.</p> <p>4 Упражнения на развитие прямой мышцы живота с собственным весом</p> <p>5 Упражнения на развитие мышц рук с собственным весом</p>	2	
	<p><b>Тема 1.5.9. Гиревой спорт. Упражнения с гирями. Эффективный метод тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики.</b></p> <p>1 Толчок гири одной рукой</p> <p>2 Жим гири двумя руками (вес гири – 5 килограмм)</p> <p>3 Упражнения на развитие гибкости плечевых суставов</p> <p>4 Упражнения на подвижность тазобедренных суставов</p>	2	
	<p><b>Тема 1.5.10. Упражнения на турнике: подтягивание с отягощением, подъем ног к перекладине Закрепление основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)</b></p> <p>1 Подтягивание 8 подходов вес 8-10 кг</p> <p>2 Подъем ног 4 подхода по 10 повторений</p> <p>3 Закрепление основных элементов техники для развития двуглавой мышцы плеча, мышц шеи и трапециевидной мышцы на тренажерах, с отягощениями</p>	2	
	<p><b>Тема 1.5.11. Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии</b></p> <p>1 Теоретические сведения о использовании атлетической гимнастики</p> <p>2 Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения</p> <p>3 Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики</p>	2	
	<p><b>Тема 1.5.12. Выполнение изученных и закрепленных двигательных качеств в процессе занятий атлетической гимнастикой (комплекса самостоятельно составленных упражнений)</b></p> <p>1 Разминка</p> <p>2 Выполнение комплекса самостоятельно составленных упражнений</p>	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	12	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни</b>	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические	2	ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01-5

	средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		ОК 2; ОК 3; ОК 6
<b>Тема 2.2.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, ПР6 01-5 ОК 2; ОК 3; ОК 6
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.		58	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1 Филиал располагает универсальным спортивным залом, тренажёрным залом, открытым стадионом широкого профиля.

#### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой ( скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### ***Для занятий лыжным спортом:***

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд филиала имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Литература**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 08.06.2021).

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3.

Паралимпийские игры учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 08.06.2021).

3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042> (дата обращения: 08.06.2021).

4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 08.06.2021).

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 08.06.2021). 3-е изд., испр. Учебник для СПО

6. Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие Уральский федеральный университете, 2015г. <https://e.lanbook.com>

7. Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019г. <https://e.lanbook.com>

8. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. — М.: Флинта: Наука, 2012

9. Физическая культура: Учебник. — М.: Академия, 2012.

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Методы оценки</b>
ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование



### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/п	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 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0–4,7		4,8	5,9–5,3	
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2	7,9–7,5		8,4	9,3–8,7	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190	210 и выше	170–190	160 и ниже 160
			17	240	205–220		210	170–190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже 900
			17	1500	1300–1400		1300	1050–1200	
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 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
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 18	13–15	6 и ниже 6
			17	12	9–10	4		13–15	

*Приложение 2.*

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
- Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
- Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
- Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
- Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
- Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
- Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
- Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
- Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
- Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
- Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

*Приложение 3*

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, 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 (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие 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-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).