

РОСЖЕЛДОР

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Филиал РГУПС в г. Воронеж

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УПР
филиала РГУПС в г. Воронеж

_____ П.И. Гуленко

(подпись)

« 30 » __ 05 __ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ООД.07 Физическая культура

базовая подготовка

Специальности: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Профиль: технический

Квалификация выпускника: техник

Форма обучения: очная

Воронеж 2023 г.

Автор-составитель преподаватель высшей категории Степкина Т.Е.
предлагает настоящую рабочую программу дисциплины

ООД.07 Физическая культура

(код по учебному плану и название дисциплины)

в качестве материала для реализации основной образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования- программы подготовки специалистов среднего звена и осуществления учебно-воспитательного процесса филиала РГУПС в г. Воронеж по федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. № 413(С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.)

Учебный план по основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена утвержден заместителем директора по УПР филиала РГУПС в г. Воронеж от 30.05.2023 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Физического воспитания и основ военной подготовки»

Председатель цикловой комиссии _____ Третьяк Н.А.

Протокол №3 от «30» 05. 2023 г.

Рецензент рабочей программы Рыбачёв Е.П.

руководитель физического воспитания

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Воронежской области Воронежский государственный промышленно-гуманитарный колледж

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	33
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	35

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.07 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ООД.07 «Физическая культура» является обязательной частью блока общеобразовательных дисциплин ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: Освоение содержания дисциплины ООД.07 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• личностных:

- Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- патриотического воспитания:
- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- духовно-нравственного воспитания:
- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи
- на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- эстетического воспитания:
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- физического воспитания:
- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда

физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности;
- ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

• **метапредметных:**

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
- б) базовые исследовательские действия:
 - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
 - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
 - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
 - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
 - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
 - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
 - разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
 - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
 - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
 - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
 - ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
- в) работа с информацией:
 - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

3. Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
 - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. •

предметных:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
	Уо 01.01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;	Зо 01.01	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;

	Уо 01.02	анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;	Зо 01.02	основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
	Уо 01.03	определять этапы решения задачи;	Зо 01.03	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
	Уо 01.04	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	Зо 01.04	методы работы в профессиональной и смежных сферах;
	Уо 01.05	составлять план действия;	Зо 01.05	структуру плана для решения задач;
	Уо 01.06	определять необходимые ресурсы;	Зо 01.06	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
	Уо 01.07	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;		
	Уо 01.08	реализовывать составленный план;		
	Уо 01.09	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)		
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды;	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.02	основы проектной деятельности
ОК 06	Уо 06.01	описывать значимость своей <i>профессии (специальности)</i> ;	Зо 06.01	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
	Уо 06.02	применять стандарты антикоррупционного поведения	Зо 06.02	значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности);
			Зо 06.03	стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном,

		здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		профессиональном и социальном развитии человека;
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.02	основы здорового образа жизни;
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в т.ч. в форме практической подготовки	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретический раздел		4		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.	Содержание Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическая подготовка и подготовленность. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина среднего профессионального образования.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05

				3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02
	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры	2		

				Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Раздел 2. Практический раздел		74		
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание	<i>12</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча			
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.			
	Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом			

				Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	В том числе практических занятий	12	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4		Уо 01.02
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	3		Уо 01.03
	Развитие физических способностей средствами баскетбола	5		Уо 01.04
	<p>Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры» и участие в написании индивидуального проекта. Просмотр текущих соревнований по баскетболу и обсуждение техники выполнения элементов игры.</p>			Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01

				3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
Тема 2.2. Волейбол	Содержание	<i>10</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уo 01.01
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении			Уo 01.02
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения			Уo 01.03
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			Уo 01.04
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола			Уo 01.05
	Техника безопасности на занятиях волейболом			Уo 01.06
				Уo 01.07
		Уo 01.08		
		Уo 01.09		
		Уo 04.01		
		Уo 04.02		
		Уo 06.01		
		Уo 06.02		
		Уo 08.01		
		Уo 08.02		
		Уo 08.03		
		3o 01.01		
		3o 01.02		
		3o 01.03		
		3o 01.04		
		3o 01.05		
		3o 01.06		
		3o 04.01		
		3o 04.02		
		3o 06.01		
		3o 06.02		
		3o 06.03		
		3o 08.01		
		3o 08.02		
		3o 08.03		
		3o 08.04		

	В том числе практических занятий	10	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	4		Уо 01.02
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			Уо 01.03
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	3		Уо 01.04
	Развитие физических способностей средствами волейбола	3		Уо 01.05
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры», выполнение индивидуального проекта. Просмотр текущих волейбольных соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.		Уо 01.06	
			Уо 01.07	
			Уо 01.08	
			Уо 01.09	
			Уо 04.01	
			Уо 04.02	
			Уо 06.01	
			Уо 06.02	
			Уо 08.01	
			Уо 08.02	
			Уо 08.03	
			Зо 01.01	
			Зо 01.02	
			Зо 01.03	
			Зо 01.04	
			Зо 01.05	
			Зо 01.06	
			Зо 04.01	
			Зо 04.02	
			Зо 06.01	
			Зо 06.02	
			Зо 06.03	
			Зо 08.01	
			Зо 08.02	
			Зо 08.03	
			Зо 08.04	
Тема 2.3. Настольный теннис	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева,			Уо 01.02

универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)			Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09
Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения			Уо 04.01
Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			Уо 04.02
Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса			Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Техника безопасности на занятиях теннисом			Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	<i>1</i>		Уо 01.02 Уо 01.03
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<i>1</i>		Уо 01.04

	<p>Развитие физических способностей средствами тенниса</p> <p>Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры» и участие в написании индивидуального проекта. Просмотр учебно-методического фильма по «Настольный теннис. Основные упражнения» и обсуждение элементов техники игры.</p>	2		<p>Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04</p>
<p>Тема 2.4. Общеразвивающие и гимнастические упражнения</p>	<p>Содержание</p>	4	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</p>	<p>Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06</p>
	<p>Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой</p> <p>Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону;</p>			

	перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания			Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09
	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание туловища. Наклон вперед. Сгибание разгибание рук.			Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02
	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле			Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой			Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	<i>1</i>	Уо 01.02		
Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	<i>1</i>	Уо 01.03		
Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	<i>1</i>	Уо 01.04 Уо 01.05		
Выполнение прикладных упражнений	<i>1</i>	Уо 01.06 Уо 01.07		
Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений.				Уо 01.08 Уо 01.09

	Рассмотрение схем общеразвивающих и гимнастических упражнений, обсуждение техники выполнения отдельных элементов.			Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.5. Гимнастика	Содержание		4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	Девушки	Юноши		
	Брусья: подтягивание из положения полувиса.	Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01

					Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01	
	Освоение и совершенствование элементов на брусках (девушки); на перекладине (юноши)	2		Уо 01.02	
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики	2		Уо 01.03	
	Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»			Уо 01.04	
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусков. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.			Уо 01.05	
				Уо 01.06	
				Уо 01.07	
				Уо 01.08	
				Уо 01.09	
				Уо 04.01	
				Уо 04.02	
				Уо 06.01	
				Уо 06.02	
				Уо 08.01	
				Уо 08.02	

				Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.6. Аэробика	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.			Уо 01.02
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).			Уо 01.03
	Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			Уо 01.04
				Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				Зо 01.01
				Зо 01.02

				3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2		Уо 01.02
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	1		Уо 01.03
	Развитие физических способностей средствами аэробики	1		Уо 01.04
	<p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Аэробика»</p> <p>Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.</p>			Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05

				3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уo 01.01
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп			Уo 01.02
	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела			Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах			Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02

				3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика» Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.	4		

				3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
Тема 2.8. Лёгкая атлетика	Содержание	24	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уo 01.01
	Техника бега (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)			Уo 01.02
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			Уo 01.03
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра			Уo 01.04
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики			Уo 01.05
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой			Уo 01.06
				Уo 01.07
		Уo 01.08		
		Уo 01.09		
		Уo 04.01		
		Уo 04.02		
		Уo 06.01		
		Уo 06.02		
		Уo 08.01		
		Уo 08.02		
		Уo 08.03		
		3o 01.01		
		3o 01.02		
		3o 01.03		
		3o 01.04		
		3o 01.05		
		3o 01.06		
		3o 04.01		
		3o 04.02		
		3o 06.01		
		3o 06.02		
		3o 06.03		
		3o 08.01		
		3o 08.02		
		3o 08.03		

				Зо 08.04
	В том числе практических занятий	24	ОК 01	Уо 01.01
	Совершенствование техники спринтерского бега.	6	ОК 04	Уо 01.02
	Совершенствование техники эстафетного бега		ОК 06	Уо 01.03
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	6	ОК 08	Уо 01.04
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6		Уо 01.05
	Совершенствование техники метания. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	6		Уо 01.06
	Самостоятельная работа обучающегося: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика» и участие в написании, разработке индивидуального проекта. Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.			Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				Зо 01.01
				Зо 01.02
				Зо 01.03
				Зо 01.04
				Зо 01.05
				Зо 01.06
				Зо 04.01
				Зо 04.02
				Зо 06.01
				Зо 06.02
				Зо 06.03
				Зо 08.01
				Зо 08.02
				Зо 08.03
				Зо 08.04
Тема 2.9. Профессионально-	Содержание	8	ОК 01, ОК 04,	Уо 01.01
	Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные		ОК 06, ОК 08	Уо 01.02

прикладная физическая подготовка	задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. ¹			Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	В том числе практических занятий	8	ОК 01, ОК 04,	Уо 01.01
	Развитие профессионально–значимых физических и психических	8	ОК 06, ОК 08	Уо 01.02

¹ Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.

	<p>качеств Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем общеразвивающих и гимнастических упражнений, обсуждение техники выполнения отдельных элементов.</p>			Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Всего:	78			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный комплекс: спортивный зал, оснащенный в соответствии с п.

6.1.2.1 образовательной программы по специальности 23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

3.2.2. Основные электронные издания

1. **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: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**

2. **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: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**

3.2.3. Дополнительные источники

1. **Михайлов, Н. Г.** Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 138 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Предметные: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>	<p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека,</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Упражнения</p> <p>утренняя зарядка</p> <p>Сдача зачета</p> <p>Практические занятия</p> <p>Зачет</p>
<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>личностные: осознание обучающимися российской гражданской идентичности; готовность к саморазвитию, самостоятельности и</p>	<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>выполнение рефератных работ по выданным темам;</p> <p>демонстрация оформления реферата</p>	<p>Тестирование, наблюдение, анализ</p> <p>Упражнения</p> <p>Практические занятия, зачет</p> <p>устный опрос;</p> <p>письменный опрос;</p> <p>эссе;</p>

<p>самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию метапредметные: освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>		<p>доклад; зачет</p>
--	--	--------------------------