

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ МЕТРОПОЛИТЕНА И ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ
«Колледж метрополитена»

 В.Г. Апанитцин

Приказ № 710 от «16» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД06

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном
транспорте)**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2022**

Рабочая программа дисциплины ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе ФГОС среднего общего образования, 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 приказа от 12 августа 2022 г. №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413 (зарегистрировано в Минюсте России 12 сентября 2022 г. N 70034).

Укрупненная группа 13.00.00 – Электро- и теплоэнергетика
Специальность 13.02.07 – Электроснабжение (по отраслям)

Укрупненная группа 27.00.00 – Управление в технических системах
Специальность 27.02.03 – Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Укрупненная группа 09.00.00- Информатика и вычислительная техника
09.02.07 Информационные системы и программирование

СОСТАВИТЕЛИ:

Цирулев С.В. – преподаватель физической культуры высшей категории;
Жучкин А. В. – преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»

ОДОБРЕНО

на методической цикловой комиссии
преподавателей Физической культуры и ОБЖ
Протокол № 9 от 27 апреля 2022 г.

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»
Протокол № 15 от 13 мая 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Место учебной дисциплины в учебном плане

Результаты освоения учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины

Тематическое планирование

Характеристика основных видов деятельности обучающихся

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Рекомендуемая литература

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Календарно-тематическое планирование

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена и железнодорожного транспорта», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) профессии на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена (ППССЗ).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), и 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).

Основной формой обучения является урок (возможно применение дистанционных технологий обучения).

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

- 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.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки профессии на базе основного общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 целостного 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. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня

функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования ППКРС / ППССЗ.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебных планах ППКРС / ППССЗ учебный предмет «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин общих, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования и изучается как базовый предмет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Физическая культура» (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

аудиторная (обязательная) нагрузка – 117 часов,
в том числе практических *занятий* – 115 часов

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
<i>практические занятия</i>	115
Дифференцированный зачет	1

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебной дисциплины
ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1		9	
Введение в дисциплину (теория)	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Основы здорового образа жизни, физическая культура в техникуме. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Гигиенические основы. 4. Самоконтроль занимающихся. 5. Контроль (тестирование) нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 6. Техника безопасности на занятиях. 7. Физическая культура в профессиональной деятельности. 8. Государственные требования к подготовке нормативов ГТО («Готов к труду и обороне»).	3	2
РАЗДЕЛ 2.			
Тема 1. Легкая атлетика		23	
Тема 1.1 Развитие общей выносливости.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	2
	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. Специальные упражнения.		
Тема 1.2 Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого стартов.	Содержание практического занятия:		
	1. Повторение техники низкого и высокого старта. 2. Последовательность выполнения команд. 3. Техника работы рук и ног. 4. Бег на короткие дистанции.	3	2
Тема 1.3 Техника прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60 метров.	Содержание практического занятия:		
	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 60 м.	3	2
Тема 1.4 Развитие скоростно-силовой выносливости.	Содержание практического занятия:		
	1. Варианты подбора разбега. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Бег по дистанции 1 -2 км с заданием.	3	2
Тема 1.5 Бег по прямой с различной скоростью.	Содержание практического занятия:		
	1. Основы техники бега. 2. Техника легкоатлетического бега. 3. Упражнения для развития мышц плечевого пояса (силовые) – подтягивание, сгибание, разгибание рук, поднятие гири.	3	2
Тема 1.6 Эстафетный бег 4х60 м.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника эстафетного бега. 2. Техника передачи эстафетной палочки. 3. Техника старта на этапах эстафетного бега. 4. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. 5. Техника эстафетного бега в целом. 6. Силовые упражнения.	3	2

Тема 1.7 Выполнение контрольных нормативов в беге на 1000 м – юноши.	Содержание практического занятия:		
	1. Специальные и подготовительные упражнения. 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Выполнение контрольного норматива в беге на 1000 м. 4. Силовые упражнения.	3	2
Тема 1.8 Выполнение контрольных нормативов в беге на 1500 м – юноши.	Содержание практического занятия:		
	1. Разминка. 2. Выполнение контрольных нормативов в беге на 1500 м – юноши.	2	2
Тема 2. Футбол		20	
Тема 2.1 ОРУ без предметов.	Содержание практического занятия:		
	1. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног 2. Упражнения с сопротивлением: 3. Упражнения в парах. 4. Повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления	2	2
Тема 2.2	Содержание практического занятия:		

Упражнения с предметами.	1. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. 2. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами: броски, ловля в различных исходных положениях, с поворотами и приседаниями. 3. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. 4. Учебная игра.	2	2
Тема 2.3 Подвижные игры и эстафеты.	Содержание практического занятия:		
	1. Игры с мячом; 2. Игры с бегом, с прыжками, с метанием, с элементами сопротивления; 3. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; 4. С метанием в цель, с бросками и ловлей мяча, с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; 5. Учебная игра.	2	2
Тема 2.4 Легкоатлетические упражнения.	Содержание практического занятия:		
	1. Бег на 60, на 400, 1500 м. 2. Кроссы от 1 - 2 км. 3. Прыжки в длину и высоту с места; 4. Учебная игра.	2	2
	Содержание практического занятия:		

Тема 2.5 Гимнастические упражнения.	1. Упражнения на снарядах: 2. гимнастическая стенка, 3. скамейка; 4. брусья; 5. перекладина; 6. учебная игра.	2	2
Тема 2.6 Упражнения для развития силы.	Содержание практического занятия:		
	1. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 3. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. 4. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. 5. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. 6. Вбрасывание футбольного и набивного мячей на дальность 7. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. 8. Упражнения с отягощениями (гантели, гири). <i>Для вратаря:</i> 9. из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. 10. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). 11. В упоре лежа хлопки ладонями. 12. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.	2	2

	13. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. 14. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. 15. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. 16. Учебная игра.		
Тема 2.7 Упражнения для развития быстроты.	Содержание практического занятия:		
	1. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений. 2. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. 3. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. 4. Бег боком и спиной вперед (10-20 м) наперегонки. 5. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. 6. Бег с быстрым изменением способа передвижения. 7. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. 8. Учебная игра.	2	2
Тема 2.8 Упражнения для развития ловкости.	Содержание практического занятия:		
	1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей). 2. то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. 3. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. 4. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.	2	2

	5. Кувырки вперед и назад, в сторону. 6. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. 7. Ведение мяча головой. Подвижные игры. 8. Учебная игра.		
Тема 2.9 Упражнения для развития специальной выносливости.	Содержание практического занятия:		
	1. Переменный и повторный бег с мячом. 2. Двухсторонние игры. 3. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.п.) большой интенсивности. 4. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3—10 мин. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.	2	2
Тема 2.10 Удары по мячу.	Содержание практического занятия:		
	1. Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. 2. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. 3. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность. 4. Удары по мячу головой. 5. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом на 180°. 6. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу, дальность. 7. Удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета, на большие расстояния, в том числе из трудных положений (боком, спиной к цели) в прыжке, с падением. 8. Учебная игра.	2	2
Тема. 3 Баскетбол. Стритбол		22	

Тема 3.1 Техника игры: передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техники передачи мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности. 2. Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча). 3. Стойки. 4. Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча. 5. Упражнения для развития силы. 6. Учебная игра.	2	2
Тема 3.2 Техника ведения и передачи мяча на месте и в движении.	Содержание практического занятия:		
	1. Упражнения для развития силы. 2. Способы передач мяча. 3. Ловля мяча двумя руками. 4. Эстафеты. 5. Остановки по сигналу. 6. Упражнения для развития быстроты. 7. Учебная игра.	2	2
Тема 3.3 Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	Содержание практического занятия:		
	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. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.	2	2
	Содержание практического занятия:		

Тема 3.4 Техника владения мячом (передвижения, прыжки, остановки).	1. Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки, повороты). 2. Развитие двигательных качеств: прыгучести, (упражнения через длинную и короткую скалку, 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 полета мяча, броски мяча вверх – назад и ловля двумя руками за спиной). 4. Силовые упражнения. 5. Учебная игра.	2	2
Тема 3.5 Передача мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.	Содержание практического занятия: 1. Техника игры в нападении. 2. Передача мяча сверху двумя руками от груди, сверху, вниз. 3. Передача мяча одной рукой от плеча. «крюком», снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки). 4. Введение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.	2	2
Тема 3.6 Техника защиты и нападения.	Содержание практического занятия: 1. Техника игры в нападении и защите. 2. Передача мяча. 3. Ловля мяча. 4. Введение мяча. 5. Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча). 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.	2	2
	Содержание практического занятия:		

Тема 3.7 Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча).	1. Техника игры в нападении. 2. Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек). 3. Силовые упражнения. 4. Учебная игра.	2	2
Тема 3.8 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	Содержание практического занятия:		
	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. 11. Силовые упражнения. 12. Учебная игра.	2	2
Тема 3.9 Броски в корзину.	Содержание практического занятия:		
	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. 8. Силовые упражнения.	2	2
Тема 3.10 Тренировка техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной	Содержание практического занятия:		
	1. Разминка.	2	2

точки.	2. Специальные и подготовительные упражнения, 3. Выполнение технических приемов. 4. Силовые упражнения. 5. Учебная игра.		
Тема 3.11 Тренировка тактической схемы - быстрый прорыв в паре.	Содержание практического занятия:		
	1. Разминка. 2. Специальные и подготовительные упражнения, 3. Выполнение технических приемов. 4. Силовые упражнения. 5. Учебная игра.	2	2
Тема 4. Волейбол		16	
Тема 4.1 Стойка волейболиста, перемещений на площадке. Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности во время занятий волейболом. 2. Правила игры. 3. Подготовительные и имитационные упражнения. 4. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. 5. Упражнения для овладения техникой подачи и приема мяча различными способами. 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.	2	2
Тема 4.2 Техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и имитационные упражнения. 2. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. 3. Демонстрация правил расстановки игроков. 4. Силовые упражнения. 5. Учебная игра.	2	2
Тема 4.3 Совершенствование техники приемов и	Содержание практического занятия:		

передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач.	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Бросковые упражнения 3. Совершенствование технических приемов волейбола. 4. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 5. Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи. 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.	2	2
Тема 4.4 Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника). 4. Нападающий удар в парах. 5. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер). 6. Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер). 7. Силовые упражнения. 8. Учебная игра.	2	2
Тема 4.5 Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Техника игры от сетки. 4. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.	2	2
Тема 4.6 Тренировка игры в защите. Тренировка	Содержание практического занятия:		

техники волейбольных подач. Выполнение контрольного норматива по ОФП.	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Техника волейбольных подач. 4. Выполнение контрольного норматива по ОФП «челночный бег» или «елочка». 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра	2	2
Тема 4.7 Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи). 4. Силовые упражнения. 5. Учебная игра.	2	2
Тема 4.8 Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольного норматива по ОФП.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи). 4. Учебная игра 5. Выполнение контрольного норматива по ОФП.	2	2
Тема 5. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		9	
	Содержание практического занятия:		

Тема 5.1 Развитие профессиональной выносливости.	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Общефизическая подготовка. 3. Комплекс специальных упражнений. 4. Спортивные и подвижные игры.	1	2
Тема 5.2 Развитие профессиональной силовой подготовки.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовка человека к профессиональной деятельности. 2. Комплекс силовых упражнений. 3. Переноска пострадавшего. 4. Спортивные и подвижные игры. <i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	1	2
Тема 5.3 Воспитание ловкости.	Содержание практического занятия:		
	1. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Спортивные и подвижные игры. 3. Комплекс упражнений на развитие ловкости. 4. Прыжковые упражнения.	1	2
Тема 5.4 Воспитание быстроты.	Содержание практического занятия:		
	1. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Ускорения с высокого старта. 3. Комплекс беговых упражнений 4. Техника низкого старта. 5. Силовые упражнения. 6. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	Содержание практического занятия:		

Тема 5.5 Воспитание специальной выносливости.	1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 2. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы). 3. Спортивные игры. 4. Силовые упражнения.	1	2
Тема 5.6 Воспитание гибкости.	Содержание практического занятия:		
	1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Упражнения с гимнастическими палками. 3. Упражнения у шведской стенке 4. Силовые упражнения. 5. Спортивные и подвижные игры.	1	2
Тема 5.7 Воспитание скоростно- силовых качеств.	Содержание практического занятия:		
	1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Упражнения на свет, звук, жест. 2. Эстафетный бег. 3. Прыжки в длину с места. 4. Беговые и прыжковые упражнения. 5. Силовые упражнения. 6. Спортивные и подвижные игры.	1	2
Тема 5.8 Развитие становой силы.	Содержание практического занятия:		
	1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. 2. Упражнения в тренажерном зале для развития силы мышц спины и ног в становом режиме. 3. Поднятие пострадавшего и переноска его на носилки с дальнейшей транспортировкой. 4. Спортивные игры.	1	2
Тема 5.9	Содержание практического занятия:		

Пути совершенствования способности поддерживать равновесие.	1. Оценка эффективности ППФП. 2. Комплекс упражнений для равновесия. 3. Комплекс упражнений для глаз. 4. Упражнения для развития чувства пространства. 5. Силовые упражнения. 6. Спортивные и подвижные игры.	1	2
Тема 6. Настольный теннис		8	
Тема 6.1 Основные понятия игры. Правила соревнований.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности при игре в теннис. 2. Способы хвата ракетки. 3. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. 4. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. 5. Учебная игра.	4	2
Тема 6.2 Виды подач, приема и режущих ударов	Содержание практического занятия:		
	1. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. 2. Правила игры и судейства 3. Одиночные и парные игры. 4. Учебная игра.	4	2
Тема 7. Атлетическая гимнастика		8	
Тема 7.1	Содержание практического занятия:		

Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации.	1. Требования по технике безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, тренажерах и с отягощениями. 2. Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач Метод повторных усилий/ 3. Метод максимальных усилий. 4. Типичные приемы силовой тренировки. 5. Спортивные и подвижные игры.	1	2
Тема 7.2 Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины.	Содержание практического занятия:		
	1. Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке. 2. Общефизическая подготовка. 3. Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений). 4. Бицепс. 5. Хват штанги сверху. 6. Спортивные и подвижные игры.	1	2
Тема 7.3 Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	Содержание практического занятия:		
	1. Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись». 2. Висы на перекладине. 3. Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений). 4. Тяга штанги из положения «вис выше колен». 5. Спортивные и подвижные игры.	1	2
Тема 7.4	Содержание практического занятия:		

Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.	1. Упражнения на бицепс с гантелями (8 подходов по 12 повторений) 2. Тяга гири в упоре одной рукой 3. Упражнения на развитие мышц ног с собственным весом. 4. Упражнения на развитие прямой мышцы живота с собственным весом 5. Упражнения на развитие мышц рук с собственным весом. 6. Спортивные и подвижные игры.	1	2
Тема 7.5 Гиревой спорт. Упражнения с гирями. Эффективный метод тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики.	Содержание практического занятия:		
	1. Толчок гири одной рукой. 2. Жим гири. 3. Упражнения с гантелями. 4. Упражнения на развитие гибкости плечевых суставов. 5. Спортивные и подвижные игры.	1	2
Тема 7.6 Упражнения на турнике: подтягивание с отягощением, подъем ног к перекладине Закрепление основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка).	Содержание практического занятия:		
	1. Подтягивание 8 подходов. 2. Подъем ног 4 подхода по 10 повторений. 3. Закрепление основных элементов техники для развития двуглавой мышцы плеча, мышц шеи и трапецевидной мышцы на тренажерах, с отягощениями. 4. Спортивные и подвижные игры.	1	2
Тема 7.7	Содержание практического занятия:		

Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии.	1. Теоретические сведения о использовании атлетической гимнастики. 2. Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики. 4. Спортивные и подвижные игры.	1	2
Тема 7.8 Выполнение изученных и закреплённых двигательных качеств в процессе занятий атлетической гимнастикой (комплекса самостоятельно составленных упражнений).	Содержание практического занятия:		
	1. Разминка. 2. Выполнение комплекса самостоятельно составленных упражнений. 3. Спортивные и подвижные игры.	1	2
Тема 8. Бадминтон		8	
Тема 8.1 Правила соревнований. Основы игры в бадминтон.	<u>Содержание практического занятия:</u>		
	1. Техника безопасности. Правила соревнований. 2. Хват бадминтонной ракетки (как топорик). Подача, прием волана. 3. Учебная игра. 4. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр. 5. Разминка. Силовые упражнения. 6. Поддачи, удары. Одиночная игра, игра в парах - учебная игра.	2	2
Тема 8.2 Игра в защите и в нападении.	<u>Содержание практического занятия:</u>		
	1. ОРУ. 2. Силовые упражнения. 3. Одиночные и парные игры. 4. Судейство. 5. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных	2	2

	игр. 6. Разминка. 7. Техника игры в защите.		
Тема 8.3 Отработка ударов – подставок.	<u>Содержание практического занятия:</u>		
	1. Разминка. Силовые упражнения. 2. Техника игры в нападении. 3. Одиночные игры. 4. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр. 5. ОРУ. 6. Жонглирование воланом. 7. Учебное занятие, без сетки: отработка ударов - подставок. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	2	2
Тема 8.4 Учебная игра.	<u>Содержание практического занятия:</u>		
	1. ОРУ. 2. Силовые упражнения. 3. Учебное занятие, без сетки: подача - прием. 4. Разминка. 5. Учебная игра – судейство. 6. Элементы спортивных и подвижных игр.	2	2
Дифференцированный зачет		1	

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности а также выполнения самостоятельной работы обучающимися профессии «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог».

Физическая культура» (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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)	• знать и выполнять нормативы ГТО • посещать соревнования как зритель • участие в соревнованиях • делать утреннюю зарядку • посещение спортивных секций • выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	• прохождение медицинской комиссии по допуску к производственной практики и занятиям физической культурой • производственная гимнастика для каждой специальности • отсутствие вредных привычек • уметь оказывать первую медицинскую помощь
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,	• знать чистоту частоту сердечных сокращений (ЧСС) • результаты подтягивания на

умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	высокой перекладине • прыжки в длину с места • наблюдение за выполнением практических заданий, текущий контроль, промежуточный и итоговый результат
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	развитие реакции, координации и ловкости

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами
жизненно важными умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Юноши				
		<i>Оценка в баллах</i>				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (мин. сек.)	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2
2	Бег 400 м (мин. сек.)					
3	Бег 1000 м (мин. сек.)	4,02	4,16	4,31	4,47	5,02
4	Кросс 1500 м (мин. сек.)	3,30	3,45	4,00	4,15	4,30
5	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190	180	170
6	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	135	125	100	90	80
7	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа	12	10	8	7	6
8	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20

9	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)	10	7	5	3	2
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	13,0	8,0	6,0	4,0	2,0
11	«Отжимание» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	30	25	20	15	10

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**
(основной медицинской группы)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 60 м, с	16, 17, 18	8,4	8,6	8,8
2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16, 17, 18	230	210	190
3.	Выносливость	Кросс 1500 м (мин. сек.)	16, 17, 18	3,30	3,45	4,00
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	16, 17, 18	13,0	8,0	6,0

5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа	16, 17, 18	12	10	8
----	---------	---	---------------	----	----	---

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
(основной медицинской группы)

№ п. п	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1.	Кросс 1500 м (мин. сек.)	3,30	3,45	4,00
2.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	26,50	27,30	30,00
3.	Плавание 50 м (сек.)	45,00	55,00	б/вр
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.	Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	10	8
6.	Силовой тест - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	7	5
7.	Координационный тест — челночный бег 3 X 10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
8.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	10	7	5
9.	Комплекс упражнений: – утренней гимнастики; –ППФП; – упражнения для развития гибкости (из 10 баллов)	9	8	7

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация дисциплины требует наличия

Тренажеры, тренажерные комплексы:

спортивный зал;
открытый стадион широкого профиля.

Оборудование спортивного зала:

гимнастическая стенка;
гимнастические скамейки;
баскетбольные щиты;
гимнастические перекладины;
волейбольная сетка, стойки - 2;
гимнастические маты.

Технические средства обучения:

музыкальный центр.

Информационное обеспечение обучения

Рекомендуемая литература для обучающихся

Погадаев, Г.И. Физическая культура: учебник 10-11 кл. Базовый уровень /Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2019. – 272с.

Журнал «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ»

https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=9217 – интернет ресурс.

Нормативы комплекса ГТО.

Рекомендуемая литература для преподавателей

Лях, В.И. Физическая культура: Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений /В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2018. – 160с.

Лях, В.И. Физическая культура /В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019. – 255с.

Видякин, М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами).

Нормативы комплекса ГТО.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России)

<http://www.minsport.gov.ru>

Журнал «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ»

https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=9217

Российский журнал «Физическая культура»

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

Журнал «Теория и практика физической культуры»

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

Газета «Здоровье детей» <http://zdd.1september.ru>

Газета «Спорт в школе» <http://spo.1september.ru>

n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

сеть творческих

учителей/сообщество учителей физической культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по дисциплине ОУД.06

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)****27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)**

№ урока	Наименование разделов и тем	Объем часов
	1 курс I семестр	
	РАЗДЕЛ I	3
1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Гигиенические основы.	
2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка). Техника безопасности на уроках.	
3	Уроки, соревнования, спортивные секции. Государственные требования к подготовке нормативов ГТО («Готов к труду и обороне»).	
	РАЗДЕЛ II Практическая часть Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	
	Легкая атлетика	15
4	Техника безопасности. ОРУ (общеразвивающие упражнения). Силовые упражнения: на гимнастической перекладине, брусьях, пресс.	
5	ОРУ. Специальные упражнения. Силовые упражнения. Низкий старт – начало бега.	
6	ОРУ. Специальные упражнения. Силовые упражнения. Учебный норматив. Низкий старт – бег на 30 м.	
7	Разминка. Силовые упражнения. Низкий старт – бег на 60 м. Учебный норматив.	

8	Разминка. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Техника прыжков в длину с места.	
9	ОРУ. Тренировка - поднимание гири правой плюс левой рукой. Прыжки в длину с места. Учебный норматив. Элементы спортивных и подвижных игр.	
10	Разминка. Упражнения для развития мышц плечевого пояса – перекладина, брусья, поднятие гири. Элементы спортивных и подвижных игр.	
11	Разминка. Бег с различной скоростью. Силовые упражнения. Поднимание гири – учебный норматив. Элементы спортивных и подвижных игр.	
12	ОРУ. Упражнения в движении. Силовые упражнения. Тренировка в беге (кроссе) 1000 м. Ознакомление с дистанцией. Элементы спортивных и подвижных игр.	
13	ОРУ. Беговые упражнения. Бег (кроссе) 1000 м. Техника и тактика бега. Подведение итогов урока. Элементы спортивных и подвижных игр.	
14	Разминка. Силовые упражнения. Бег (кроссе) 1000 м. Учебный норматив. Элементы спортивных и подвижных игр.	
15	ОРУ. Беговые упражнения. Силовые упражнения. Учебный норматив. Эстафетный бег 4х60м. Элементы спортивных и подвижных игр.	
16	Разминка. Силовые упражнения. Поднимание гири. Эстафетный бег 4х60м. Элементы спортивных и подвижных игр.	
17	Разминка. Упражнения на спортивных снарядах. Перекладина, пресс, брусья. Учебный норматив. Бег на средние дистанции. Старт. Элементы спортивных и подвижных игр.	
18	Разминка. Поднимание гири. Силовые упражнения. Бег на короткие дистанции. Учебный норматив. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Футбол	10
19	Техника безопасности. Правила соревнований. ОРУ. Силовые упражнения. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Учебная игра. Развитие ловкости с элементами других спортивных и подвижных игр.	
20	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Поднимание гири, ведение мяча, передача - учебная игра. Развитие координации с элементами других спортивных и подвижных игр.	
21	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Удары по мячу – остановка – ведение - передача. Учебная игра. Развитие реакции с элементами других спортивных и подвижных игр.	
22	ОРУ. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири - учебный норматив. Ведение мяча, ложные движения (финты). Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	

23	Разминка. Упражнения на спортивных снарядах: гимнастическая перекладина, брус, пресс. Учебная игра. Судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
24	Разминка. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Вбрасывание мяча (ауты). Тактические действия в игре. Элементы спортивных и подвижных игр.	
25	Разминка. Специальные упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири. Отбор мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
26	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Тактика игры в нападении: выбор места, освобождении от опеки. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
27	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Поднимание гири. Тактика игры в защите: персональная опека, подстраховка, взаимодействие защитника и вратаря. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
28	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Поднимание гири. Учебная игра – судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
Баскетбол. Стритбол		10
29	Техника безопасности. Правила игры. Разминка. Силовые упражнения. Передвижения: ходьба, бег, остановки, повороты. Учебная игра.	
30	Разминка. Силовые упражнения. Передачи мяча – ловля – передача. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
31	ОРУ. Силовые упражнения. Передача, ловля, ведение мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
32	ОРУ. Силовые упражнения – учебный норматив. Передвижения, броски в кольцо. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
33	Разминка. Силовые упражнения. Ведение, передача, бросок в кольцо мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
34	Разминка. Силовые упражнения. Передача мяча сверху, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
35	Разминка. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Развитие ловкости. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
36	Разминка. Упражнения на перекладине - рукоход. Тактика игры в защите. Учебная игра. Судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
37	ОРУ. Подготовительные упражнения. Тактика игры в нападении. Учебная игра - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	

38	ОРУ. Силовые упражнения. Учебная игра с учетом изученного материала - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Волейбол	10
39	Техника безопасности. Правила игры. Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Учебный норматив. Перемещения, стойка игроков. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
40	Разминка. Силовые упражнения. Нижняя подача мяча – прием мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
41	Разминка. Силовые упражнения. Учебный норматив. Верхняя подача мяча – прием мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
42	Разминка. Силовые упражнения. подача мяча – прием мяча - передача мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
43	Разминка. Силовые упражнения. Учебный норматив. Нападающий удар - блокировка. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
44	Разминка. Упражнения на гимнастических снарядах, рукоход. подача мяча – прием мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
45	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
46	Разминка. Подготовительные упражнения. Учебная игра в меньшем составе. Элементы спортивных и подвижных игр.	
47	Разминка. Силовые упражнения. Техника игры от сетки. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
48	ОРУ. Силовые упражнения. Учебный норматив. Учебная игра - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	3
49	Развитие профессиональной выносливости. Упражнения на перекладине. Упражнения на цвет. Развитие ловкости, координации с использованием спортивных и подвижных игр.	
50	Развитие профессиональной силовой подготовки. Упражнения с гирями и гантелями. Упражнения на звук. Развитие реакции с элементами спортивных и подвижных игр.	
51	Итоговое занятие	
	ИТОГО за I семестр I-го курса	51

	1 курс II семестр	
	Баскетбол. Стритбол	12
52	Повторение. Техника безопасности. Правила игры. Разминка. Силовые упражнения. Передвижения: ходьба, бег, остановки, повороты. Учебная игра.	
53	Разминка. Силовые упражнения. Передачи мяча – ловля – передача. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
54	ОРУ. Силовые упражнения. Передача, ловля, ведение мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
55	ОРУ. Силовые упражнения – учебный норматив. Передвижения, броски в кольцо. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
56	Разминка. Силовые упражнения. Ведение, передача, бросок в кольцо мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
57	Разминка. Силовые упражнения. Передача мяча сверху, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
58	Разминка. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Развитие ловкости. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
59	Разминка. Упражнения на перекладине - рукоход. Тактика игры в защите. Учебная игра. Судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
60	ОРУ. Подготовительные упражнения. Тактика игры в нападении. Учебная игра - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
61	ОРУ. Силовые упражнения. Учебная игра с учетом изученного материала - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
62	Разминка. Силовые упражнения. Передача мяча сверху, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
63	Разминка. Упражнения на перекладине - рукоход. Тактика игры в защите. Учебная игра. Судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Настольный теннис	8
64	Техника безопасности. Правила соревнований. Спортивный инвентарь (стол, сетка, ракетки, шарик). Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка. Способы перемещения. Учебная игра.	
65	Разминка. Развитие реакции. Основная исходная стойка. Удар справа - подставка. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
66	Разминка. Развитие координации. Накат справа – подставка. Учебная	

	игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
67	ОРУ. Специальные упражнения. Жонглирование мячом. Накат слева – подставка. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
68	Разминка. Виды подач, техника ударов. Игра на дальней дистанции. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
69	ОРУ. Силовые упражнения. Парные игры. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
70	Разминка. Развитие реакции. Учебная игра. Судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
71	ОРУ. Развитие ловкости и реакции. Учебная игра (соревнования). Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Атлетическая гимнастика	8
72	Техника безопасности. Сведения о занятиях с отягощениями (силовая подготовка). Наиболее доступные методы их реализации. ОРУ. Упражнения с гантелями и гириями. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр и эстафет	
73	ОРУ. Специальные упражнения: для грудных мышц и мышц спины. Упражнения на гимнастической перекладине. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр и эстафет.	
74	ОРУ. Силовые упражнения. Упражнения в парах. Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр и эстафет.	
75	ОРУ. Силовые упражнения. Развитие мышц брюшного пресса и дельтовидных мышц. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр и эстафет.	
76	ОРУ. Специальные упражнения. Упражнения со штангой и с отягощениями. Занятие в тренажерном зале. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр.	
77	Разминка. Силовые упражнения. Упражнения на блочных тренажерах. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр.	
78	Разминка. Специальные упражнения. Силовые упражнения: жимовые упражнения из положения лежа на спине. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр.	
79	Разминка. Силовые упражнения: жим, подтягивания, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, пресс, поднятие гири. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр,	

	подвижных игр.	
	Бадминтон	8
80	Техника безопасности. Правила соревнований. Разминка. Хват бадминтонной ракетки (как топорик). Поддача, прием волана. Учебная игра. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр.	
81	Разминка. Силовые упражнения. Поддачи, удары. Одиночная игра, игра в парах - учебная игра. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр.	
82	ОРУ. Силовые упражнения. Одиночные и парные игры. Судейство. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр.	
83	Разминка. Силовые упражнения. Техника игры в защите. Одиночные игры. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр.	
84	Разминка. Силовые упражнения. Техника игры в нападении. Одиночные игры. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр.	
85	ОРУ. Силовые упражнения. Жонглирование воланом. Учебное занятие, без сетки: отработка ударов - подставок. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
86	ОРУ. Силовые упражнения. Учебное занятие, без сетки: поддача - прием. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
87	Разминка. Силовые упражнения. Учебная игра – судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	6
88	Разминка. Техника безопасности. Развитие мышц плечевого пояса, рук и пресса. Перекладина. Вис согнув руки и ноги – 1 минута. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа– 1 минута. Элементы спортивных и подвижных игр.	
89	Разминка. Поднимание гири правой плюс левой рукой. Пресс – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях - 1 минута. Элементы спортивных и подвижных игр.	
90	ОРУ. Перекладина – потягивание -учебный норматив. Приседания - ноги на ширине плеч, руки вперед – 1 минута. Элементы спортивных и подвижных игр.	
91	Разминка. Бег на выносливость, темп средний – 5-7 минут. Упражнения с гантелями, с гимнастической палкой. Элементы спортивных и подвижных игр.	

92	Разминка. Упражнения: на цвет, звук, жесты. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с закрытыми глазами. Элементы спортивных и подвижных игр.	
93	Разминка. Силовые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Рукоход. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Волейбол	6
94	Повторение. Техника безопасности. Правила игры. Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Учебный норматив. Перемещения, стойка игроков. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
95	Разминка. Силовые упражнения. Нижняя подача мяча – прием мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
96	Разминка. Силовые упражнения. Учебный норматив. Верхняя подача мяча – прием мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
97	Разминка. Силовые упражнения. подача мяча – прием мяча - передача мяча. Техника игры от сетки. Судейство. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
98	Разминка. Силовые упражнения. Учебный норматив. Нападающий удар - блокировка. Учебная игра в меньшем составе. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
99	Разминка. Упражнения на гимнастических снарядах, рукоход. подача мяча – прием мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Легкая атлетика	8
100	Повторение. Техника безопасности. ОРУ (общеразвивающие упражнения). Силовые упражнения: на гимнастической перекладине, брусьях, пресс.	
101	ОРУ. Специальные упражнения. Силовые упражнения. Учебный норматив. Низкий старт – бег на 30 м и на 60 м.	
102	Разминка. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Техника прыжков в длину с места.	
103	Разминка. Упражнения для развития мышц плечевого пояса – перекладина, брусья, поднятие гири. Элементы спорт. и подвижных игр.	
104	ОРУ. Упражнения в движении. Силовые упражнения. Тренировка в беге (кроссе) 1000 м. Ознакомление с дистанцией. Элементы спортивных и подвижных игр.	
105	Разминка. Силовые упражнения. Бег (кроссе) 1000 м. Учебный норматив. Элементы спортивных и подвижных игр.	
106	Разминка. Силовые упражнения. Поднимание гири. Эстафетный бег	

	4х60м. Элементы спортивных и подвижных игр.	
107	Разминка. Упражнения на спортивных снарядах. Перекладина, пресс, брусья. Учебный норматив. Бег на средние дистанции. Старт. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Футбол	10
108	Повторение. Техника безопасности. Правила соревнований. ОРУ. Силовые упражнения. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Учебная игра. Развитие ловкости с элементами других спортивных и подвижных игр.	
109	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Поднимание гири, ведение мяча, передача - учебная игра. Развитие координации с элементами других спортивных и подвижных игр.	
110	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Удары по мячу – остановка – ведение - передача. Учебная игра. Развитие реакции с элементами других спортивных и подвижных игр.	
111	ОРУ. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири - учебный норматив. Ведение мяча, ложные движения (финты). Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
112	Разминка. Упражнения на спортивных снарядах: гимнастическая перекладина, брусья, пресс. Учебная игра. Судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
113	Разминка. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Вбрасывание мяча (ауты). Тактические действия в игре. Элементы спортивных и подвижных игр.	
114	Разминка. Специальные упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири. Отбор мяча. Учебная игра. Элементы спорт. и подвижных игр.	
115	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Тактика игры в нападении: выбор места, освобождении от опеки. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
116	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Поднимание гири. Тактика игры в защите: персональная опека, подстраховка, взаимодействие защитника и вратаря. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
117	Дифференцированный зачет	
	ИТОГО за II-й семестр	66
	ИТОГО за 1-й курс	117