

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна  
Должность: директор Орловского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 12.01.2022 12:52:25  
Уникальный программный ключ:  
ddc09160ac670c33d7830366fc04fdb4f3827d2a

# ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Орловский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

Е.Е. Сучкова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД. 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте ( по видам)**

Квалификация – **Техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Срок обучения: 3 года, 10 месяцев

Город - Орел  
2020 год

Рассмотрено на заседании ЦК  
общего гуманитарного и социально-  
экономического учебного цикла  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель\_ Константинова Е.А./ \_\_\_\_\_ /

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07. Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №413 от 17.05.2012 г., предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «\_\_\_\_\_», 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)

**Разработчики программы:**

\_\_\_\_\_ Агарков В.А., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Борисова М.Б., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Шевляков П.Ю., преподаватель физвоспитания ОБМК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности *23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте ( по видам)*(базовая подготовка).

## **1.2. Место учебной дисциплины в программе подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОУД.07. Физическая культура относится к Общим учебным дисциплинам общеобразовательного цикла. Учебная дисциплина ОУД.07 Физическая культура изучается на базовом уровне.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### **1. личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

## **2. метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

## **3. предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

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

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 175 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117 часов;  
самостоятельная работа обучающегося – 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	114
теоретические занятия	3
самостоятельная подготовка	58
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1,2 семестрах</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень
1	2	3	4
<b>Введение.</b>		<b>7</b>	
<b>Физические способности человека и их развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лекционное занятие:</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование (интерактивное занятие).	2	2
	<b>Лекционное занятие:</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (интерактивное занятие).	1	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Написание реферата по теме «ЗОЖ», «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом», «Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями».	<b>4</b>	3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета. Подводящие и подготовительные упражнения бегуна и прыгуна.	2	2
	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально- беговых упражнений бегуна.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Понятия «толчковая, маховая нога». Бег со стартовых колодок, пробегание отрезков с ходу.	2	



	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Написание реферата по теме «Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений», «Значение и виды соревнований по легкой атлетике», «Морально-волевая подготовка в легкой атлетике».	2	3
<b>Тема 1.2.</b> <b>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника метания.</b>	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на короткие дистанции (30, 60, 100м). Особенности бега на 200 и 400м.	2	2
	<b>Практическое занятие.</b> Бег на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Особенности бега на длинные дистанции (800, 1000, 1500, 2000, 3000м).	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники метания снаряда. Метание гранаты и утяжеленного мяча. Техника разбега, обгон снаряда, скрестные шаги, стопорящий шаг, метание (угол вылета снаряда).	4	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Техника прыжков в длину.</b>	<b>Практическое занятие.</b> Техника прыжка в длину с разбега и с места. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивание от планки, приземление.	2	2
	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники прыжка в длину с места: положение ног, рук и тела пред прыжком, размах, отталкивание, положение ног в полете,	4	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Техника эстафетного бега.</b>	<b>Практическое занятие.</b> Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Способы и правила держания эстафетной палочки.	2	3
	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки, совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	2	

<b>Раздел 2.</b> <b>Гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Строевые упражнения</b>	<b>Практическое занятие.</b> Строевые упражнения. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.	2	2
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Написание реферата по теме «Гимнастика и здоровье», «Виды оздоровительной гимнастики», «Что такое стретчинг»	2	3
<b>Тема 2.2. Общеразвивающие и гимнастические упражнения</b>	<b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения элементов ОРУ. Основные движения руками, ногами, туловищем. Стойки, приседы, полуприседы, выпады, наклоны, седы. ОРУ в положении лежа на спине, животе, боком, кольцом, упоры стоя и лежа, присев, боком, на коленях.	2	2
	<b>Практическое занятие.</b> Положения рук и движения ног. Общеразвивающие упражнения с предметами (с палкой, со скакалкой), ОРУ в равновесии, в висах. Упоры простые, подъемы, спады, обороты. Прыжки в высоту, длину, в глубину.	2	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Составление комплекса физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2	3
<b>Тема 2.3. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Практическое занятие.</b> Техника акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений (группировки, перекаты, кувырки, стойки, перевороты, мосты).	2	2
	<b>Практическое занятие.</b> ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений.	2	

<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Техника передвижения на лыжах.</b>	<b>Практическое занятие.</b> Техника попеременного и одновременного лыжного хода. Изучение техники попеременного и одновременного лыжного двухшажного и одношажного хода.	4	2
	<b>Практическое занятие.</b> Техника передвижения классическим и коньковым стилями. Совершенствование техники лыжных ходов.	2	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Написание реферата по теме: «Снаряжение лыжника», «Выбор, подготовка и смазка лыж», «Коньковый стиль лыжного хода»	2	3
<b>Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки</b>	<b>Практическое занятие.</b> Техника спусков и подъемов торможение плугом полуплугом, экстренное торможение. Совершенствование техники классического и конькового хода.	2	2
	Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полуплугом, экстренного торможения. Правила поведения на лыжне.	2	
<b>Тема 3.3. Прохождение дистанции</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники спусков и подъемов, торможение плугом и полуплугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой и тактикой прохождения дистанции.	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Прохождение дистанции 3, 5 км. Особенности лыжной эстафеты.	4	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Участие в соревнованиях по лыжам.	2	3
<b>4.Раздел Спортивные игры</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение индивидуальной техники передачи и приёма мяча сверху двумя руками над головой, в парах, тройках.	2	2
	<b>Практическое занятие.</b> Индивидуальные упражнения для освоения техники верхней передачи мяча . Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Групповые упражнения для освоения техники передачи и приема мяча сверху двумя руками. Подвижные игры волейболиста. Подводящие упражнения для закрепления навыков.	2	

	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> подготовка реферата на тему «Волейбол в занятиях специально-оздоровительной направленности», «Волейбол в формировании здорового образа жизни», «Особенности и правила игры в пляжный волейбол».	2	3
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками</b>	<b>Практическое занятие.</b> Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Индивидуальная техника приема и передачи над головой.	2	2
	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Индивидуальные и групповые упражнения для закрепления навыков приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами нижнего приема.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Упражнения в парах через сетку, в тройках. Подводящие упражнения	2	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Изучение правил игры в волейбол.	2	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Техника выполнения верхней и нижней подачи мяча</b>	<b>Практическое занятие.</b> Техника подачи мяча. Ознакомление с видами подачи мяча (нижняя прямая, боковая, верхняя прямая, боковая, подача верхняя в прыжке).	2	2
	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники нижней прямой и боковой подачи, стойка, исходное положение корпуса, ног, рук, подброс мяча, удар по мячу.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Закрепление и совершенствование навыков. Отработка подач разными способами. Расстановка и действия игроков на площадке. Учебные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Судейство соревнований по волейболу.	4	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Двусторонняя игра</b> <b>Применение изученных приемов в игровой ситуации.</b>	<b>Практическое занятие.</b> Двусторонние игры. Правила игры в мини-волейбол. Ознакомление с правилами игры и техникой двухсторонней игры. Исходная расстановка, переходы, выбор места и приема мяча. Взаимодействия игроков передней и задней линии	2	2
	<b>Практическое занятие.</b> Двусторонние игры. Индивидуальные и групповые тактические действия. Расстановка игроков при своей подаче и при приеме подачи.	4	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Участие в соревнованиях по волейболу.	10	

<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>Практическое занятие.</b> Классификация игры, передвижения, ходьба, остановки. Повороты. Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой передвижений, ведения и передачи мяча.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники приёма и передачи мяча Ведение мяча с изменением направления и скорости. Синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча с места, после ведения, «крюком».	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча Передача мяча с отскоком от пола, скрытая передача за спиной. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении от груди при встречном беге в колоннах.Передача мяча одной рукой снизу на месте. Ведение мяча без	2	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> подготовка реферата на тему: «Индивидуальные упражнения баскетболистов», «Баскетбол «дворов и улиц, особенности игры в стритбол»	2	3
<b>Тема 5.2. Техника защиты. Техника владения мячом и противодействия.</b>	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники вырывания, выбивания мяча, перехваты мяча, накрывание мяча при броске. отбивания мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	2	2
	<b>Практическое занятие.</b> Финты и сочетания приемов. Сочетание приемов «ведение-передача», двойной финт на «проход – проход». Подводящие упражнения. Подвижные игры баскетболистов.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Способы и разновидности владения мячом и противодействий, закрепление ранее изученного материала. Совершенствование техники владения мячом. Подвижные игры для совершенствования элементов.	2	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Изучение правил по баскетболу, судейство соревнований по баскетболу.	<b>6</b>	3

<b>Тема 5.3.</b> <b>Техника нападения.</b> <b>Броски, двусторонняя игра</b>	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники выполнения штрафных бросков. Совершенствование техники штрафных бросков. Броски одной и двумя руками, сверху, снизу, добивание.	2	2
	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники бросков (с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние броски). Броски по направлению к щиту (прямо, под углом, параллельно к щиту). Закрепление ранее изученных элементов.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Штрафные броски, дальние броски (трехочковые). Совершенствование бросков. Изучение правил двусторонней игры. Функции игроков на площадке. Двусторонняя игра. Мини-баскетбол.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование штрафных бросков. Выполнение бросков на оценку. Учебные игры. Взаимодействия игроков на площадке.	2	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> участие в соревнованиях по баскетболу.	<b>10</b>	
<b>Раздел 6.</b> <b>Общая и профессионально-прикладная физическая</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Развитие физических качеств. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Упражнения на развитие специальной выносливости.	2	2
	<b>Практическое занятие.</b> Упражнения для мышц пояса нижних конечностей. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Работа на тренажерах.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Упражнения с предметами, в парах для развития быстроты движений верхнего плечевого пояса, туловища и пояса нижних конечностей.	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения в парах, с сопротивлением партнера. Упражнения, в положении стоя, сидя, лежа. Работа на тренажерах.	2	

	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка», «Гигиеническая норма суточной двигательной активности студентов», «Внешние признаки утомления в режиме физической нагрузки».	<b>2</b>	3
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений для позвоночного столба, и суставов ног. Упражнения для общей подвижности туловища, рук, ног. Выполнения комплекса упражнений для индивидуальных занятий силовой направленности. Физкультурные минутки, паузы для активизации кровообращения в ногах, активизации мозгового кровообращения.	2	2
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комплекса упражнений для индивидуальных занятий на развитие ловкости и координации движений. Реабилитационные комплексы физических упражнений для студентов всех специальностей. Комплекс упражнений для физкультурной минутки	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей верхнего плечевого пояса и пояса нижних конечностей.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники упражнений на развитие координации движений, ловкости, внимание.	2	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики в соответствии с профессиональной деятельностью.	<b>4</b>	3
<b>Всего:</b>		<b>175</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется при наличии физкультурного оздоровительного комплекса, спортивного зала, тренажеров, тренажерных комплексов, тренажерного зала общефизической подготовки, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Физкультурный оздоровительный комплекс (для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), в составе:

Спортивный зал №1 - 1шт. - специализированная учебная мебель: стол компьютерный -1шт., стол судейский -1шт., кресло-1шт., шкаф -5шт., Мебель туристическая - 1шт.. - технические средства обучения: спортивный инвентарь для баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, бокса, легкой атлетики, туризма, компьютерное место - 1 шт, принтер-1шт., подключение к сети Интернет (Wi-Fi), музыкальный центр -1шт., пульт микшерный -1шт., радиомикрофон - 1шт., видеокамера -1шт., мегафон -1шт., - учебно-наглядные пособия: стенды - 2 шт., видео и слайд фильмы (DVD-ROM) - 8 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

Спортивный зал №2 - 1шт. - специализированная учебная мебель: стол теннисный - 4шт. - технические средства обучения: спортивный инвентарь настольного тенниса, тяжелой атлетики, атлетический центр-тренажер универсальный VASIL GYM – 6шт., тренажер силовой универсальный PROFESIONAL LINE -2шт., беговая дорожка электрическая AeroFit - 1шт., дорожка электрическая KETTLER - 1шт., эллиптический тренажер KETTLER - 3шт., тренажер CROSS-TREINER Vito XL-1шт., тренажер POWER STEPPER - 1шт., тренажер силовой VSPORT INTERNATIONAL-2шт., тренажер силовой VASIL GYM -5шт., тренажер универсальный WEIDER (MANUAL D'ISRUIZION) – 1шт., тренажер силовой SPART POWER– 3шт., тренажер POWER STEPPER-1шт., скамья UNIVERSAL - 1шт., скамья для пресса JET -1шт., скамья универсальная TORNEO-1шт., тренажер TOTAL TRAINTR tm - 1шт., степер DFC - 3шт., велотренажер STRATOS GT - 1шт., - учебно-наглядные пособия: стенды - 4 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

Лыжная база-1 шт. - специализированная учебная мебель: стелаж для лыж и палок - 4шт., стелаж для ботинок -1шт., стол для станка по обработки и подготовки лыж -1шт., скамейки -4шт., шкаф -1шт.. - технические средства обучения: лыжи -50 пар, лыжные палки- -50 пар, лыжные ботинки – 70 пар. -



учебно-наглядные пособия: стенды - 4 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Основная учебная литература:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебнике. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91>
3. Быченков С.В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.А. Сафонов. — Электронные текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 135 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49865.html>
4. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электронные текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>
5. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс] : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. — Электронные текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256.html>
6. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. — Электронные текстовые данные. — М. :

- Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>
7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия :Профессиональное образование). Режим доступа: —<https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
  8. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электронные текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

#### Интернет-ресурсы:

1. ЭБС Университетская библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://library.pgups.ru>
2. ЭБС «Лань» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Iprbooks [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.iprbooks.ru/>
4. ЭБС «ibooks.ru» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ibooks.ru>
5. ЭБС ЮРАЙТ – [Электронный ресурс] Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
6. Министерство транспорта Российской Федерации <https://www.mintrans.ru/>
7. ОАО РЖД <http://www.rzd.ru/>
8. Транспорт России (еженедельная газета) <https://transportrussia.ru/>
9. Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru/>
10. Журнал « Физкультура и спорт»
11. Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru/>

### **3.3. Выполнение требований ФГОС в части использования активных и интерактивных форм обучения**

В целях реализации компетентностного подхода рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих и профессиональных компетенций:

Тема 1.4. «Техника эстафетного бега» - в форме соревнований;

Тема 4.4. «Двусторонняя игра. Применение изученных приемов в игровой» - в форме учебной двусторонней игры;

Тема 5.3. «Техника нападения. Броски, двусторонняя игра» - в форме учебной двусторонней игры.

### **3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения**

Рабочая программа не предусматривает использование персонального компьютера обучающимся в ходе проведения практических занятий.

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

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

<b>Результаты освоения учебной дисциплины</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
---	--

**Личностные результаты освоения:**

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;  
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;  
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;  
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;  
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;  
формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

принятие и реализация ценностей

*наблюдение;  
мониторинг;  
мониторинг и рейтинг выполнения различных видов учебной деятельности;  
оценка эффективности и качества выполнения учебных задач;  
тестирование,  
практическое занятие;  
дифференцированный зачет,*

**Метапредметные результаты освоения:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Предметные результаты освоения:

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

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

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

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

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





