

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна  
Должность: директор Орловского филиала ФГУПС  
Дата подписания: 26.09.2023 15:06:45  
Уникальный программный ключ:  
07dc5dcaafbd1ad17c24815a635cf8e447120857

## **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  
« 01 » июля \_\_\_\_\_ 2023 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

**Квалификация – Сетевой и системный администратор  
вид подготовки - базовая**

**Форма обучения - очная**

**Срок обучения: 2 года, 10 месяцев**

Город - Орел  
2023 год

Рассмотрено на заседании ЦК  
общего гуманитарного и социально-  
экономического учебного цикла  
протокол № 11 от «26» июня 2023 г.  
Председатель Константинова Е.А./ \_\_\_\_\_ /

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 9 декабря 2016 года № 1548.

**Разработчик 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура » является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
--------	--------	--------

<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.</p>	<p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.</p>
<p>ОК 04. работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p>	<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.</p>
<p>ОК 06. проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>	<p>описывать значимость своей специальности.</p>	<p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности специальности.</p>
<p>ОК 07. содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности.</p>	<p>правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.</p>

<p>ОК 08.использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>
---	--	--

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

Объем образовательной программы обучающегося 172 часа, в том числе:

обязательная часть - 164 часа;

вариативная часть — 8 часов .

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на *расширение (углубление)* объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 172 часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем—154

часа;

консультации – 8 часов ;

промежуточная аттестация –10 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	00
практические работы	154
<b>Консультация</b>	<b>8</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах</b>	<b>10</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>2 курс 1 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	ОК 3,4,6,7,8
<b>Тема 1.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники челночного бега 4x21 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м.	2	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2	



	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
<b>Тема 2.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	
<b>Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара</b>	Отработка техники прямого нападающего удара.	2	
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика.</b>	<b>6</b>	ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 3.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
	Консультация	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
<b>2 курс 2 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>10</b>	ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 1.1. Лыжная подготовка</b>	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2	
	Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2	

	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	ОК 3,4,6,7,8
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
Раздел 2.	<b>Баскетбол.</b>	<b>20</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
<b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	Выполнение контрольных нормативов: передача мяча, бросок мяча с места в кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
Раздел 3.	<b>Легкоатлетическая гимнастика.</b>	<b>6</b>	ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Тема 3.1.</b> <b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>6</b>	ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 4.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	Совершенствование техники челночного бега 4х21 м., совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив.	2	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	
	Консультация.	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
<b>3 курс 3 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>	ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 1.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники челночного бега 4х21 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м.	2	

<b>Тема 1.3.</b> <b>Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>12</b>	ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника прямого нападающего удара</b>	Отработка техники прямого нападающего удара.	2	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика.</b>	<b>8</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
	Консультация	2	
	Дифференцированный зачет	2	

<b>3 курс 4 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>6</b>	ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 1.1. Лыжная подготовка</b>	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные <del>техника ходы</del>	2	
	Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>6</b>	ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	Выполнение контрольных нормативов: передача мяча, бросок мяча с места в кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре мячом	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика.</b>	<b>6</b>	ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 3.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>6</b>	ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 4.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	Совершенствование техники челночного бега 4x21 м., совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	

<b>Тема 4.2. Бег на длинные дистанции</b>	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив.	2	
<b>Тема 4.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	
	Консультация.	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
<b>4 курс 5 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники челночного бега 4x21 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м.	2	
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3,4,6,7,8

<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Дифференцированный зачет.	2	
<b>4 курс 6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>12</b>	<b>ОК 3,4,6,7,8</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 1.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
<b>Тема 1.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	

<b>Тема 1.3. Техника прямого нападающего удара</b>	Отработка техники прямого нападающего удара.	2	
<b>Тема 1.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика.</b>	<b>6</b>	ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 2.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
	<b>Консультации</b>	8	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет	<b>10</b>	
	<b>Итого часов:</b>	<b>172</b>	
	<b>из них практические занятия</b>	<b>154</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

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

физкультурный оздоровительный комплекс, спортивный зал, тренажеры, тренажерные комплексы, тренажерный зал общефизической подготовки, лыжная база.

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 - 1 шт. - 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 - 1 шт. - 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 реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе

#### 3.2.1. Печатные издания

Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2016

#### 3.2.2. Электронные издания (электронные 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/>

#### 3.2.3. Дополнительные источники

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. — Электрон.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. — Электрон.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. — Электрон.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. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон.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.]. — Электрон.текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

#### 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.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные	Примеры форм и методов контроля и оценки <ul style="list-style-type: none"><li>• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме.</li><li>• Тестирование.</li><li>• Самостоятельная работа.</li><li>• Защита реферата.</li><li>• Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)</li><li>• Оценка выполнения практического задания (работы)</li><li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</li><li>• Решение ситуационной</li></ul>

<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>задачи.</p>
--	--	----------------