

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна  
Должность: Директор Орловского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 26.09.2023 15:17:06  
Уникальный идентификатор:  
07dc5dcaafbd1ad17c24813a635cf8c447120857

# **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**

**11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного  
оборудования (по видам транспорта)**

**Квалификация – Техник  
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) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного оборудования (по видам транспорта), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 808 от 28.07.2014.

**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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>28</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>31</b>

# 1. ПАСПОРТ 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 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта).

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

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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 профессии (специальности).

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

**В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих и профессиональных компетенций:**

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательная часть - 168 часов

вариативная часть – 00 часов

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –168 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	156
теоретические занятия	12
самостоятельная подготовка	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4,6,8 семестрах	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетен
1	2	3	4
<b>Физические способности человека и их развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
	<b>Лекционное занятие:</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (интерактивное занятие).	2	
	<b>Лекционное занятие:</b> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (интерактивное занятие).	2	
	<b>Лекционное занятие:</b> Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом (интерактивное занятие).	2	
	<b>Лекционное занятие:</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (интерактивное занятие).	2	
	<b>Лекционное занятие:</b> Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений (интерактивное занятие).	2	
	<b>Лекционное занятие:</b> Характеристика состояния организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление (интерактивное занятие).	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>	<b>ОК 2,3,6</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.	6	
	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально- беговых упражнений бегуна.	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Понятия «толчковая, маховая нога». Бег со стартовых колодок, пробегание отрезков с ходу.	4	

	<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».	6	
<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.	6	
	<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).	6	
	<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.	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Изучение техники прыжка в длину с места: положение ног, рук и тела перед прыжком, размах, отталкивание, положение ног в полете, приземление.	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	
	<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	20	

<b>Раздел 2.</b> <b>Гимнастика</b>		<b>14</b>	<b>ОК 2,3,6</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	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Написание реферата по теме «Гимнастика и здоровье», «Виды оздоровительной гимнастики», «Что такое стретчинг»	4	
<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. 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.	4	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Составление комплекса физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.	10	
<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).	4	
	<b>Практическое занятие.</b> ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений.	4	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		12	<b>ОК 2,3,6</b>
<b>Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Техника попеременного и одновременного лыжного хода. Изучение техники попеременного и одновременного лыжного двухшажного и одношажного хода. Техника передвижения классическим и коньковым стилями. Совершенствование техники лыжных ходов.	4	

	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Написание реферата по теме: «Снаряжение лыжника», «Выбор, подготовка и смазка лыж», «Коньковый стиль лыжного хода»	<b>6</b>	
<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. 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 3км, 5 км. Особенности лыжной эстафеты	2	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Участие в соревнованиях по лыжам. Самостоятельные прогулки на лыжах	8 8	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>70</b>	
<b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
<b>Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками</b>			
	ка приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение индивидуальной техники передачи и приема мяча над головой, в парах, тройках. Индивидуальные упражнения для освоения техники верхней передачи мяча. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	6	
	<b>Практическое занятие.</b> Групповые упражнения для освоения техники передачи и приема мяча сверху двумя руками. Подвижные игры волейболиста. Подводящие упражнения для закрепления навыков.	6	
	<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».	<b>4</b>	

<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. 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.	6	ОК 2,3,6
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Упражнения в парах через сетку, в тройках. Подводящие упражнения для закрепления	4	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Изучение правил игры в волейбол.	4	
<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). <b>Практическое занятие.</b> Изучение техники нижней прямой и боковой подачи, стойка, исходное положение корпуса, ног, рук, подброс мяча, удар по мячу. мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	6	
	Закрепление и совершенствование навыков. Отработка подач разными способами. Расстановка и действия игроков на площадке. Учебные игры.	4	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Судейство соревнований по волейболу.	6	
<b>Тема 4.4. 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. Двусторонние игры. Индивидуальные и групповые тактические действия. Расстановка игроков при своей подаче и при приеме подачи. Амплуа игроков в команде.	4	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Участие в соревнованиях по волейболу. Занятия в секции волейбола.	8 14	
Баскетбол		34	
<b>Тема 4.5.</b> <b>Техника ведения и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Классификация игры, передвижения, ходьба, остановки. Повороты. Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой передвижений, ведения и передачи мяча. 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».	4	

	<p><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 зрительного контроля.</p>	6
	<p><i>Самостоятельная работа студентов:</i> подготовка реферата на тему: «Индивидуальные упражнения баскетболистов», «Баскетбол «дворов и улиц, особенности игры в стритбол».</p>	6
<p><b>Тема 4.6.</b> <b>Техника защиты.</b> <b>Техника владения мячом и противодействия.</b></p>	<p><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. Финты и сочетания приемов. Сочетание приемов «ведение-передача», двойной финт на «проход – проход». Подводящие упражнения. Подвижные игры баскетболистов.</p>	6
	<p><b>Практическое занятие.</b> Способы и разновидности владения мячом и противодействий, закрепление ранее изученного материала. Совершенствование техники владения мячом. Подвижные игры для совершенствования элементов.</p>	6
	<p><i>Самостоятельная работа студентов:</i> Изучение правил по баскетболу, судейство соревнований по баскетболу.</p>	6
<p><b>Тема 4.7.</b> <b>Техника нападения.</b> <b>Броски, двусторонняя игра</b></p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Изучение техники выполнения штрафных бросков. Совершенствование техники штрафных бросков. Броски одной и двумя руками, сверху, снизу, добивание. 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.</p>	4
	<p><b>Практическое занятие.</b> Штрафные броски, дальние броски (трехочковые). Совершенствование бросков. Изучение правил двусторонней игры. Функции игроков на площадке. Двусторонняя игра. Мини-баскетбол.</p>	4
	<p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование штрафных бросков. Выполнение бросков на оценку. Учебные игры. Взаимодействия игроков на площадке.</p>	4
	<p><i>Самостоятельная работа студентов:</i> участие в соревнованиях по баскетболу. Занятия студентов в спортивной секции по баскетболу.</p>	26

<p><b>Раздел 5.</b> <b>Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>		<b>18</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
<p><b>Тема 5.1.</b> <b>Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><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.</p> <p>Упражнения для мышц пояса нижних конечностей. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Работа на тренажерах.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Упражнения с предметами, в парах для развития быстроты движений верхнего плечевого пояса, туловища и пояса нижних конечностей. Упражнения на тренажерах. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения в парах, с сопротивлением партнера. Упражнения, в положении стоя, сидя, лежа. Работа на тренажерах.</p> <p><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». Самостоятельные занятия ОФП.</p> <p><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.</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p style="text-align: center;">4</p>	

	<p><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 изометрической.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей верхнего плечевого пояса и пояса нижних конечностей. Совершенствование техники упражнений на развитие координации движений, ловкости, внимание.</p>	<p>4</p> <p>2</p>	
	<p><i>Самостоятельная работа студентов:</i> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики в соответствии с профессиональной деятельностью. Самостоятельные занятия студентов в тренажерном зале</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>20</b></p>	
<p><b>Всего:</b></p>		<p><b>336</b></p>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

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'ISRUZION) – 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

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная 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. — 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. 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>
6. 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). — <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>

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 обучающимися 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.

<i><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Методы оценки</b></i>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: <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>	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>• 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 задачи.</li></ul>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: <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>	