

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна  
Должность: директор Орловского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 2021.06.16  
Уникальный программный ключ:  
ddc0916aес670с33d7830366f604fdb4f3827d2a

**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**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**  
**09.02.02 Компьютерные сети**

**Квалификация – Техник по компьютерным сетям**  
**вид подготовки - базовая**

**Форма обучения - очная**

**Срок обучения: 3 года 10 месяцев**

Город - Орел  
2021 год

Рассмотрено на заседании ЦК  
общего гуманитарного и социально-  
экономического учебного цикла  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ 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 *09.02.02 Компьютерные сети(базовая подготовка)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 803 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>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</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 09.02.02 «Компьютерные сети»(базовая подготовка).

## 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 352 часа, в том числе:

обязательная часть — 336 часов;

вариативная часть – 16 часов.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 352 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 176 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>352</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
в том числе:	
практические занятия	164
теоретические занятия	12
Самостоятельная подготовка	176
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3,4,5,6,8 семестрах	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенции
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, вработывание, утомление, восстановление (интерактивное занятие).	2	

<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>40</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.	4	
	<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».	<b>6</b>	
<b>Тема 1.2. 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. 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 пред прыжком, размах, отталкивание, положение ног в полете, приземление.	4	

<b>Тема 1.4. 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	<b>20</b>	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>18</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</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.	4	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Написание реферата по теме «Гимнастика и здоровье», «Виды оздоровительной гимнастики», «Что такое стретчинг»	<b>4</b>	
<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.	<b>10</b>	
<b>Тема 2.3. Техника</b>	<b>Практическое занятие.</b> Техника акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений (группировки, перекаты, кувырки, стойки, перевороты, мосты).	4	

акробатических упражнений	<b>Практическое занятие.</b> ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений.	6	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	<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.	6	
	<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.	4	
<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	4	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Участие в соревнованиях по лыжам. Самостоятельные прогулки на лыжах	8 8	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>62</b>	
<b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Практическое занятие.</b> Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение	6	

<b>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками</b>	индивидуальной техники передачи и приёма мяча сверху двумя руками над головой, в парах, тройках. Индивидуальные упражнения для освоения техники верхней передачи мяча . Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		
	<b>Практическое занятие.</b> Групповые упражнения для освоения техники передачи и приема мяча сверху двумя руками. Подвижные игры волейболиста. Подводящие упражнения для закрепления навыков.	4	
	<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».	4	
<b>Тема 4.2. 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.	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Упражнения в парах через сетку, в тройках. Подводящие упражнения для закрепления навыков.	4	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Изучение правил игры в волейбол.	4	
<b>Тема 4.3. 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).	6	
	<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.		
	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 Применение</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	

изученных приемов в игровой ситуации	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Участие в соревнованиях по волейболу. Занятия в секции волейбола.	8 14	
Баскетбол		30	ОК 2,3,6
Тема 4.5. Техника ведения и передачи мяча.	<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	
	<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.	4	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> подготовка реферата на тему: «Индивидуальные упражнения баскетболистов», «Баскетбол «дворов и улиц, особенности игры в стритбол».	6	
Тема 4.6. Техника защиты. Техника владения мячом и противодействия.	<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.	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Способы и разновидности владения мячом и противодействий, закрепление ранее изученного материала. Совершенствование техники владения мячом. Подвижные игры для совершенствования элементов.	6	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> Изучение правил по баскетболу, судейство соревнований по баскетболу.	6	

<b>Тема 4.7.</b> <b>Техника</b> <b>нападения. Броски,</b> <b>двусторонняя игра</b>	<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.	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Штрафные броски, дальние броски (трехочковые). Совершенствование бросков. Изучение правил двусторонней игры. Функции игроков на площадке. Двусторонняя игра. Мини-баскетбол.	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование штрафных бросков. Выполнение бросков на оценку. Учебные игры. Взаимодействия игроков на площадке.	4	
	<i>Самостоятельная работа студентов:</i> участие в соревнованиях по баскетболу. Занятия студентов в спортивной секции по баскетболу.	<b>24</b>	
<b>Раздел 5.</b> <b>Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
<b>Тема 5.1.</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. Упражнения для мышц пояса нижних конечностей. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Работа на тренажерах.	6	
	<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.	6	

	<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>	<b>6</b>	
	<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>	6	
	<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>	6  6	
	<p><i>Самостоятельная работа студентов:</i> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики в соответствии с профессиональной деятельностью. Самостоятельные занятия студентов в тренажерном зале</p>	6  20	
<b>Всего:</b>		<b>352</b>	



### 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 - 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: стелажы для лыж и палок - 4шт., стелажы 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:

Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебнике. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012

Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012

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>

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/AD9EAFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91>

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>

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>

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>

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>

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>

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>

Интернет-ресурсы:

ЭБС Университетская библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://library.pgups.ru>

ЭБС «Лань» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

ЭБС «Iprbooks [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.iprbooks.ru/>

ЭБС «ibooks.ru» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ibooks.ru>

ЭБС ЮРАЙТ – [Электронный ресурс] Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

Министерство транспорта Российской Федерации <https://www.mintrans.ru/>

ОАО РЖД <http://www.rzd.ru/>

Транспорт России (еженедельная газета) <https://transportrussia.ru/>

Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru/>

Журнал « Физкультура и спорт»

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.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
----------------------------	----------------------

<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <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>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <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 задачи.</li> </ul>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</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>	


