

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна
Должность: Директор филиала АГПС
Дата подписания: 27.09.2023 10:28:27
Уникальный программный ключ:
07dc5dcaafbd1ad17c2481fa635c8c4712085

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

« » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. 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
2022 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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 376 от 22.04.2014.

Разработчики программы:

_____Агарков В.А., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Борисова М.Б., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Шевляков П.Ю., преподаватель физвоспитания ОБМК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

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

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 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	00
практические занятия (если предусмотрено)	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в (3,4,5,6,7,8 семестрах)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенции
1	2	3	4
2 курс (1 семестр)			
Раздел 1.	Легкая атлетика	18	ОК 04, ОК 08
Введение Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	
	1.Ежедневные движения, личная гигиена, утренняя гимнастика. 2.Техника бега на короткие дистанции, беговые упражнения. 3.Кросс 400-600 м.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.		
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 500-1000 м.		
Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	гр. 30-32-34 17-20-23 100 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 1000 230-340-350 500 200-210-220		

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка(3 км-юноши,2 км-девушки). Беговая подготовка на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Не менее 2 часов в неделю.	8	
Раздел 2.	Спортивные игры	40	ОК 04, ОК 08
Волейбол		20	
Тема 2.1. Совершенствование верхней и нижней передачи	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование верхней и нижней подачи. 3.Правила игры. 4.Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2.Упражнения для подготовки к игре. 3.Обучение технике нападающего удара 4.Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.4. Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Защита углом вперед и назад. 3.Совершенствование действий атакующего игрока. 4.Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	

Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований.	1.ОФП(общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков при блокировании. 3. Совершенствование техники блокирования. - Индивидуальная техника. Верхняя передача мяча в стену. Передача мяча в парах без потерь. Подача в площадку из 15 попыток.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Закрепление полученных навыков игры в волейбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	10	
Баскетбол		20	ОК 04, ОК 08
Тема 2.6. Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра	2	
Тема 2.7. Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3.Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.8. Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2.Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.9. Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3.Обучение быстрому отрыву. 4.Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.10.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	

Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований.	1.Совершенствование личной и зонной защиты 2.Взаимодействие 4-5 игроков в нападении и защите. 3 Двухсторонняя игра. - Индивидуальная техника передачи в парах в движении, ведение бросок с места и в движении.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление полученных навыков игры в баскетбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	10	
ОФП (общая физическая подготовка)		6	
Тема 2.11.Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)		ОК 04, ОК 08
	1.Комплекс упражнений в парах 2.Силовые упражнения с отягощением 3.Прыжки со скакалкой 3 минуты 4.Упражнения на растягивание	1	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	Силовые упражнения с отягощением. Упражнения на растяжку. Нагрузка на спину, упражнения.	4	
	дифференцированный зачет	1	
Итого:	2 курс 1 семестр: 32 аудиторная + 32 самостоятельная	64	
2 курс 2 семестр			
Раздел 3.	Лыжная подготовка	24	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники.	Содержание учебного материала (практические занятия)		ОК 04, ОК 08
	1. Совершенствование техники одновременного хода 2.Дистанция 2.5 км.	4	
Тема 3.2. Совершенствование техники 2х шажного попеременного хода	Содержание учебного материала (практические занятия)		ОК 04, ОК 08
	1.Совершенствование техники 2х шажного попеременного хода. 2.Дистанция 3 км..	2	
Тема 3.3. Совершенствование техники лыжных ходов, горнолыжная техника.	Содержание учебного материала(практические занятия)		ОК 04, ОК 08
	1.Совершенствование техники лыжных ходов. 2.Техника спусков и подъемов. 3.Дистанция 4 км.	2	

Тема 3.4. Совершенствование техники перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	1.Совершенствование техники перехода с хода на ход. 2.Дистанция 3 км с учетом времени. 17-18-19 мин.		
Тема 3.5. Совершенствование техники лыжных ходов ускорения 3*400 м . Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствование техники лыжных ходов 2.Ускорение 3*400 м. 3.Подъёмы, спуски. 4.Дистанция 3 - 5 км: Девушки 18.30 -20.00 – 21.30 Юноши 25-27-29		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	12	
Прохождение дистанции 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий			
Раздел 4.	Спортивные игры	48	
Волейбол		24	
Тема 4.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.4.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	

Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите.	1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите(углом вперед и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.5. ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Поточные упражнения. 3.Зачетные требования: -нижняя передача над собой -верхняя передача над собой -подача на точность через сетку (по зонам)		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	12	
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Баскетбол		24	ОК 2,3,4
Тема 4.6. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники(техника ведения мяча, техника передачи мяча) 3.Поточные упражнения в парах. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.7. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.8. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование зонной и личной защиты. 3.Взаимодействие игроков в защите(в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.9.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	

Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.10. Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Обучение тактики нападения против личной и зонной защиты. 2.Поточные упражнения. 3. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования: Индивидуальная техника, взаимодействия, бросок, ведение мяча с изменением направления.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Повторение комплекса упражнений с отягощением.	12	
Раздел 5.	Легкая атлетика	20	
Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствованиен выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.		
Тема 5.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции .Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1000-1500 м.		
Тема 5.3. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1500-2500 м.		
Тема 5.4.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	

Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.	1.Выполнение контрольных нормативов: гр. 30-32-34 17-20-23 100 м 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 3000 м 14.0-15.0-15.30 2000 м 11.0-11.30-12.30		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	3
	Кроссовая подготовка- дистанция 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	дифференцированный зачет	2	
Итого:	2 курс 2 семестр: 46 аудиторная + 46 самостоятельная	92	
3 курс 1 семестр			
Раздел 1.	Легкая атлетика	17	OK 04, OK 08
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Ускорение 3*50 м. 2.Техника метания гранаты 3.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4.Кросс на 800-1000 м.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Обучение фазе отталкивания в прыжках. 3. Кроссовая подготовка(2000м-юноши,1500м-девушки). 4. Совершенствование техники метания гранаты с места, после скрестного шага и после трёх шагов разбега		
Тема 1.3. Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3.Контрольные нормативы в беге на 100 м юн 13.7-14.2-14.5 дев 16.0-16.5-17.0		

Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Выполнение контрольных нормативов Метание гранаты: Юноши 32-34-36 Девушки 19-22-25 Юноши 1км: 3.20-3.30-3.40 Девушки 500м. 1.50-2.00-2.10		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	9	
Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка(3 км-юноши,2 км-девушки). Беговые упражнения на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий			
Раздел 2.	Спортивные игры	48	ОК 04, ОК 08
Волейбол		18	
Тема 2.1. Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3.Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах) 3.Двухсторонняя игра		
Тема 2.4. Выполнение зачетных требований по волейболу.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении.		

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	10	
Баскетбол		20	ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра	2	
Тема 2.6. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра	2	
Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра	2	
Тема 2.8. Личная и зонная защита.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Передача, ведение, бросок в движении 2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении	2	
Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2.Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1.Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении 2.Совершенствование штрафного броска	10	
ОФП (общая физическая подготовка)		10	
Тема 2.10. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	

собственным весом. Выполнение зачетных требований.	1.Прыжки со скакалкой 4 минуты 2.Упражнения с отягощением 3.Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	Повторение упражнений с отягощением. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	дифференцированный зачет	1	
Итого:	3 курс 1 семестр: 33 аудиторная + 33 самостоятельная	66	
3 курс 2 семестр			
Раздел 3.	Лыжная подготовка	16	ОК 2,3,4
Тема 3.1. Совершенствование техники лыжных ходов и переход с хода на ход.	Содержание учебного материала(практические занятия)	2	
	1.Совершенствование техники лыжного хода и перехода с хода на ход 2.Ускорение в подъём 3*300 м. (Д-3км)		
Тема 3.2. Совершенствование горнолыжной техники. Ускорение 2*400	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершение спусков и подъёмов. 2.Ускорение 2*400 м. 3.Дистанция 4 км.		
Тема 3.3. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. 2. Переход с одного лыжного хода на другой при изменении рельефа местности. 3. Дистанция 4,5 км.		
Тема 3.4. Выполнение зачетных требований по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1. Спуски и подъёмы 2. Техника лыжного хода. 3. Дистанция 5 км.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	
	Прохождение дистанции 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.		
Раздел 4.	Спортивные игры	32	ОК 04, ОК 08
Волейбол		12	

Тема 4.1. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Верхняя прямая подача 3.Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4.Учебная двухсторонняя игра.	1	
Тема 4.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2.Учебная двухсторонняя игра.	1	
Тема 4.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Нападающий удар со 2 линии. 2.Тактика нападения. 3.Защита углом вперед и назад. 4.Учебная двухсторонняя игра Выполнение зачетных требований: индивидуальная техника, приём, подача. Взаимодействия в защите и нападении.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	
1.Совершенствование ранее изученных двигательных действий.			
Баскетбол		12	ОК 04, ОК 08
Тема 4.4. ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2.Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.6.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	

Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований.	1.Изучение схемы нападения. 2.Обучение нападеню против зонной защиты. 3.Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Индивидуальная техника 2.Зонная и личная защиты 3.Взаимодействия 4х-5х игроков		
ОФП (общая физическая подготовка)		8	ОК 04, ОК 08
Тема 4.7. Совершенствование общефизической подготовки	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом, 8 видов 3x10 повторений: - приседание; тяга в наклоне; - подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной штанге); - упражнения на пресс; - упражнения на спину; - упражнения на бицепс (гантели); - отжимание от брусьев (трицепс). - Упражнение на растягивание основных групп мышц.		
Тема 4.8 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс упражнений: на силу, на выносливость и на гибкость.	2	
	дифференцированный зачет	2	3
Итого:	3 курс 2 семестр: 24 аудиторная + 24 самостоятельная	48	
4 курс 1 семестр			
Раздел 1.	Атлетическая гимнастика	7	ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. ОФП (Общая физическая	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	

подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости.	1.Поточный метод разминки. 2. Комплексные упр. с гантелями и штангой на все мышечные группы		
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Комплекс утренней силовой гимнастики 2.Основной комплекс с отягощениями 3*10 подтягивание, пресс, жим лёжа, поднятие штанги на бицепс		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
Повторение силового комплекса. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий			
Раздел 2.	Спортивные игры	15	
Волейбол		8	
Тема 2.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	1.Совершенствование приёма сверху и снизу. 2. Нападающий удар из зон 2-3-4. Подводящие упражнения при изучение блокирования.		
Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения в изучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствование нападающего удара с 1 и 2 линии. 2.Взаимодействие игроков из зон 2-4, приём, подача.		
Тема 2.3. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	
	1.Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	3	
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.		
Раздел № 3 Баскетбол		7	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	ОК 04, ОК 08
	1.Совершенствование ведения, передачи, броска. 2.Выполнение поточных занятий на взаимодействие 2х и 3х игроков.		

Тема 3.2. Введение 2х 3х игроков в нападение и защите. Выполнение зачетных требований	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	
	1. Введение, передача, бросок, взаимодействия 2х, 3х игроков в нападение и защите. 2. Учебная двухсторонняя игра. 3. Штрафной бросок.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	дифференцированный зачет	1	
Итого:	4 курс 1 семестр: 11 аудиторная + 11 самостоятельная	20	
4 курс 2 семестр			
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)	16	ОК 04, ОК 08
Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	
	1. Основной комплекс со штангой на все мышцы 2. Прыжки со скакалкой 4 минуты 3. Упражнения с отягощением 4. Упражнения на растяжку		
Тема 4.3. Совершенствование общефизической подготовки.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1. приседание; тяга в наклоне; 2. подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной); 3. упражнения на пресс; 4. упражнения на спину; 5. упражнения на бицепс (гантели); 6. отжимание от брусьев (трицепс).		
Тема 4.4. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс).		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	

	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Раздел 5.	Спортивные игры	28	ОК 04, ОК 08
Волейбол		16	
Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2.Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании.		
Тема 5.2. Совершенствование прямой верхней подачи.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Нападающий удар с короткой и длинной передачей из зон 2-3-4. 2.Расстановка при приёме и подаче.		
Тема 5.3. Совершенствование нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Нападающий удар с 1-2 линии. 2.Защита при нападающем ударе углом вперед и назад. 3.Совершенствование техники нападающего удара.		
Тема 5.4. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Индив. техника нападающего удара , блок, подача. 2.Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3.Нападения, скидка-удар из зон 2-3-		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Баскетбол		12	
Тема 5.5. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Передвижения баскетболиста, остановки, повороты. 2.Ловли и передачи мяча(2-мя и 1-ой руками). 3.Броска с места и в движении. 4.Ведения правой и левой руками.		
Тема 5.6. Совершенствование индивидуальной техники в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	1.Ведение с изменением направления. 2.Передвижение в защитной стойке. 3.Бросок после ведения, бросок в движении. 4.Взаимодействие в 2-х направлениях . 5.Бросок из под защитника. Взаимодействие 2х нападение и защите.		
Тема 5.7. Совершенствование техники и	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	

<p>тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований.</p>	<p>1. Совершенствования взаимодействий в 2х,3х в нападении и защите. 2. Выполнение требований: передача в парах с 1-м защитником, ведение правой и левой руками, штрафной бросок. 3. Двухсторонняя игра.</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>	4	
	<p>1. Изучение правил игры в баскетбол, тактики нападения. 2. Повторение изученных навыков. 3. Двухсторонняя игра.</p>		
	дифференцированный зачет	2	3
Итого:	4 курс 2 семестр: 22 аудиторная + 22 самостоятельная	44	
	ВСЕГО:	336	

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'ISRUIZION) – 1шт., тренажер силовой SPART POWER– 3шт., тренажер POWER STEPPER-1шт., скамья UNIVERSAL - 1шт., скамья для прессы 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 обработке 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. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебнике. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2018
2. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2018
3. 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>
4. 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>
5. 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>
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>
7. 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:

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
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.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: <ul style="list-style-type: none">• 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)	Примеры форм и методов контроля и оценки <ul style="list-style-type: none">• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме.• Тестирование.• Контрольная работа .• Самостоятельная работа.• Защита реферата.• Семинар .• Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)• Оценка выполнения практического задания (работы)• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.• Решение ситуационной задачи.
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: <ul style="list-style-type: none">• Роль 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	