

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна  
Должность: Директор филиала АГПС  
Дата подписания: 03.07.2024 15:24:00  
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

« » \_\_\_\_\_ 2024 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  
2024 год

Рассмотрено на заседании ЦК  
общего гуманитарного и социально-  
экономического учебного цикла  
протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ /

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**

<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 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

<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>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	00
практические занятия (если предусмотрено)	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
<b>в том числе:</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в (3,4,5,6,7,8 семестрах)</b>	

## 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 <b>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.</b>	<b>8</b>	
Раздел 2.	Спортивные игры	40	ОК 04, ОК 08
Волейбол		20	
Тема 2.1. Совершенствование верхней и нижней передачи	Содержание учебного материала (практические занятия) <b>1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование верхней и нижней подачи. 3.Правила игры. 4.Двухсторонняя игра.</b>	<b>2</b>	
Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия) <b>1.Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2.Упражнения для подготовки к игре. 3.Обучение технике нападающего удара 4.Двухсторонняя игра.</b>	<b>2</b>	
Тема 2.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия) <b>1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков.  4. Двухсторонняя игра.</b>	<b>2</b>	
Тема 2.4. Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.	Содержание учебного материала (практические занятия) <b>1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Защита углом вперед и назад. 3.Совершенствование действий атакующего игрока. 4.Двухсторонняя игра.</b>	<b>2</b>	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала (практические занятия)	<b>2</b>	



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

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

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

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

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

Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.	<b>1.Выполнение контрольных нормативов:</b> 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
	<b>Кроссовая подготовка- дистанция 3 км.</b> <b>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий</b>		
	дифференцированный зачет	2	
Итого:	2 курс 2 семестр: 46 аудиторная + 46 самостоятельная	92	
3 курс 1 семестр			
Раздел 1.	Легкая атлетика	17	ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1.Ускорение 3*50 м.</b> <b>2.Техника метания гранаты</b> <b>3.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</b> <b>4.Кросс на 800-1000 м.</b>		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1. Комплекс прыжковых упражнений.</b> <b>2. Обучение фазе отталкивания в прыжках.</b> <b>3. Кроссовая подготовка(2000м-юноши,1500м-девушки).</b> <b>4. Совершенствование техники метания гранаты с места, после скрестного шага и после трёх шагов разбега</b>		
Тема 1.3. Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1.Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> <b>2. Упражнения для развития прыгучести.</b> <b>3.Контрольные нормативы в беге на 100 м</b> 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	
	<b>1.Выполнение контрольных нормативов</b> <b>Метание гранаты: Юноши 32-34-36</b> <b>Девушки 19-22-25</b> <b>Юноши 1км: 3.20-3.30-3.40</b> <b>Девушки 500м. 1.50-2.00-2.10</b>		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	9	
<b>Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка(3 км-юноши,2 км-девушки). Беговые упражнения на развитие выносливости.</b> <b>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий</b>			
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	
	<b>1.Совершенствование передач.</b> <b>2.Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении</b> <b>3.Учебная двухсторонняя игра</b>		
Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1.Совершенствование индивидуальной техники в защите.</b> <b>2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема.</b> <b>3. Учебная двухсторонняя игра</b>		
Тема 2.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача</b> <b>2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах)</b> <b>3.Двухсторонняя игра</b>		
Тема 2.4. Выполнение зачетных требований по волейболу.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1.Приём мяча сверху и снизу.</b> <b>2.Техника нападающего удара.</b> <b>3.Действия игрока в защите и нападении.</b>		

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



собственным весом. Выполнение зачетных требований.	<b>1.Прыжки со скакалкой 4 минуты</b> <b>2.Упражнения с отягощением</b> <b>3.Упражнения на растяжку</b> <b>Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.</b>		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	<b>Повторение упражнений с отягощением.</b> <b>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий</b>		
	дифференцированный зачет	1	
Итого:	3 курс 1 семестр: 33 аудиторная + 33 самостоятельная	66	
<b>3 курс 2 семестр</b>			
Раздел 3.	Лыжная подготовка	16	<b>ОК 2,3,4</b>
Тема 3.1. Совершенствование техники лыжных ходов и переход с хода на ход.	Содержание учебного материала(практические занятия)	2	
	<b>1.Совершенствование техники лыжного хода и перехода с хода на ход</b> <b>2.Ускорение в подъём 3*300 м. (Д-3км)</b>		
Тема 3.2. Совершенствование горнолыжной техники. Ускорение 2*400	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1.Совершение спусков и подъёмов.</b> <b>2.Ускорение 2*400 м.</b> <b>3.Дистанция 4 км.</b>		
Тема 3.3. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1.Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.</b> <b>2. Переход с одного лыжного хода на другой при изменении рельефа местности.</b> <b>3. Дистанция 4,5 км.</b>		
Тема 3.4. Выполнение зачетных требований по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1. Спуски и подъёмы</b> <b>2. Техника лыжного хода.</b> <b>3. Дистанция 5 км.</b>		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	
	<b>Прохождение дистанции 3 км.</b> <b>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.</b>		
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) <b>1.Совершенствование индивидуальной техники</b> <b>2.Верхняя прямая подача</b> <b>3.Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения).</b> <b>4.Учебная двухсторонняя игра.</b>	1	
Тема 4.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию.	Содержание учебного материала (практические занятия) <b>1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения).</b> <b>2.Учебная двухсторонняя игра.</b>	1	
Тема 4.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1.Нападающий удар со 2 линии.</b> <b>2.Тактика нападения.</b> <b>3.Защита углом вперед и назад.</b> <b>4.Учебная двухсторонняя игра</b> <b>Выполнение зачетных требований: индивидуальная техника, приём, подача.</b> <b>Взаимодействия в защите и нападении.</b>		
	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	
	<b>1.Совершенствование индивидуальной техники</b> <b>2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков</b> <b>3.Учебная двухсторонняя игра.</b>		
Тема 4.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1.Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков)</b> <b>2.Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите.</b> <b>3.Учебная двухсторонняя игра.</b>		
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 нападению 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	
	<b>Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом, 8 видов 3х10 повторений:</b> - 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	
<b>4 курс 1 семестр</b>			
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.	<b>1.Поточный метод разминки.</b> <b>2. Комплексные упр. с гантелями и штангой на все мышечные группы</b>		
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	<b>2</b>	
	<b>1.Комплекс утренней силовой гимнастики</b> <b>2.Основной комплекс с отягощениями 3*10</b> <b>подтягивание, пресс, жим лёжа, поднятие штанги на бицепс</b>		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	<b>4</b>	
<b>Повторение силового комплекса. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий</b>			
Раздел 2.	Спортивные игры	15	
Волейбол		8	
Тема 2.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала (практические занятия)	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>1.Совершенствование приёма сверху и снизу.</b> <b>2. Нападающий удар из зон 2-3-4. Подводящие упражнения при изучение блокирования.</b>		
Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения в изучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия)	<b>2</b>	
	<b>1.Совершенствование нападающего удара с 1 и 2 линии.</b> <b>2.Взаимодействие игроков из зон 2-4, приём, подача.</b>		
Тема 2.3. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	<b>1</b>	
	<b>1.Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача.</b> <b>2. Учебная двухсторонняя игра.</b>		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	<b>3</b>	
	<b>Отработать технику нападающего удара.</b> <b>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.</b>		
Раздел № 3 Баскетбол		7	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	<b>1</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>1.Совершенствование ведения, передачи, броска.</b> <b>2.Выполнение поточных занятий на взаимодействие 2х и 3х игроков.</b>		

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

	<b>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий</b>		
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	
	<b>1.Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2.Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании.</b>		
Тема 5.2. Совершенствование прямой верхней подачи.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1.Нападающий удар с короткой и длинной передачей из зон 2-3-4. 2.Расстановка при приёме и подаче.</b>		
Тема 5.3. Совершенствование нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1.Нападающий удар с 1-2 линии. 2.Защита при нападающем ударе углом вперед и назад. 3.Совершенствование техники нападающего удара.</b>		
Тема 5.4. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>1.Индив. техника нападающего удара , блок, подача. 2.Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3.Нападения, скидка-удар из зон 2-3-</b>		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	
	<b>Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий</b>		
Баскетбол		12	
Тема 5.5. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	<b>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.</b>		
Тема 5.6. Совершенствование индивидуальной техники в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	<b>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.</b>		
Тема 5.7. Совершенствование техники и	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	

тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований.	<b>1. Совершенствования взаимодействий в 2х,3х в нападении и защите.</b> <b>2. Выполнение требований: передача в парах с 1-м защитником, ведение правой и левой руками, штрафной бросок.</b> <b>3. Двухсторонняя игра.</b>		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	<b>4</b>	
	<b>1. Изучение правил игры в баскетбол, тактики нападения.</b> <b>2. Повторение изученных навыков.</b> <b>3. Двухсторонняя игра.</b>		
	дифференцированный зачет	2	<b>3</b>
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](http://www.biblio-online.ru)
6. Министерство транспорта Российской Федерации <https://www.mintrans.ru/>
7. ОАО РЖД <http://www.rzd.ru/>
8. Транспорт России (еженедельная газета) <https://transportrussia.ru/>
9. Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru/>
10. Журнал « Физкультура и спорт»
11. Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru/>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<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>• Контрольная работа .</li><li>• Самостоятельная работа.</li><li>• Защита реферата.</li><li>• Семинар .</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>	