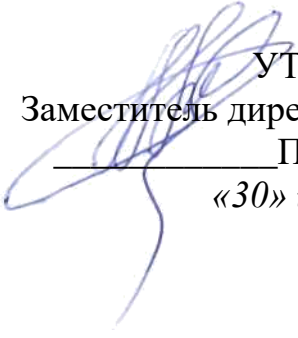


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Полевой Александр Витальевич  
Должность: Заместитель директора по учебной работе  
Дата подписания: 14.07.2023 10:27:22  
Уникальный идентификатор:  
1dc0297a5af8bf66e6682dc9f249002d608c8a7c

# ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Калужский филиал ПГУПС**

 УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР  
Полевой А.В.  
«30» июня 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

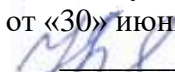
для специальности

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

Квалификация – **Техник**  
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Калуга  
2023

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии  
дисциплин физическая культура, ОБЖ, БЖ  
протокол № 12 от «30» июня 2023 г.  
Председатель  /Белозерских Н.В./

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) (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №376 от 22 апреля 2014 г.

**Разработчик программы:**

Белозерских Н.В., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

***Рецензент:***

Трифонов А.А., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

Курмаева Н.М., руководитель физического воспитания ГБПОУ «КТЭП»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</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)* (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;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов;

- самостоятельной работы обучающегося - 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
<b>в том числе:</b>	
- самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде результатов выступлений на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	84
- составление индивидуальной программы физического самовоспитания.	
- освоение и самостоятельное воспроизведение основных жизненно важных умений и навыков.	42
	42
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 курс (1 семестр)</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		18	
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	2
<b>Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон.</b>	1.Ежедневные движения, личная гигиена, утренняя гимнастика. 2.Техника бега на короткие дистанции, беговые упражнения. 3.Кросс 400-600 м.		
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.		
<b>Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 500-1000 м.		
<b>Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	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		
	<b>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.	8	3

<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		40	
<b>Волейбол</b>		20	
<b>Тема 2.1. Совершенствование верхней и нижней передачи</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование верхней и нижней подачи. 3.Правила игры. 4.Двухсторонняя игра.	2	2
<b>Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара</b>	<b>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.	2	2
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.	2	2
<b>Тема 2.4. Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Защита углом вперёд и назад. 3.Совершенствование действий атакующего игрока. 4.Двухсторонняя игра.	2	2
<b>Тема 2.5. Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 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.	2	3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	2
	Закрепление полученных навыков игры в волейбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Баскетбол</b>		20	
<b>Тема 2.6. Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.7. Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3.Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.8. Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2.Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.9. Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3.Обучение быстрому отрыву. 4.Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.10. Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	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.		



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	3
	Закрепление полученных навыков игры в баскетбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>		6	
<b>Тема 2.11. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	3
	1.Комплекс упражнений в парах 2.Силовые упражнения с отягощением 3.Прыжки со скакалкой 3 минуты 4.Упражнения на растягивание		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Силовые упражнения с отягощением. Упражнения на растяжку. Нагрузка на спину, упражнения.		
	<b>дифференцированный зачет</b>	1	3
<b>Итого:</b>	<b>1 курс 1 семестр: 32 аудиторная + 32 самостоятельная</b>	<b>64</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		24	
<b>Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	2
	1. Совершенствование техники одновременного хода 2.Дистанция 2.5 км.		
<b>Тема 3.2. Совершенствование техники 2х шажного попеременного хода</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование техники 2х шажного попеременного хода. 2.Дистанция 3 км.		
<b>Тема 3.3. Совершенствование техники лыжных ходов, горнолыжная техника.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование техники лыжных ходов. 2.Техника спусков и подъемов. 3.Дистанция 4 км.		
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2

<b>Совершенствование техники перехода с хода на ход.</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.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	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>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12	3
	Прохождение дистанции 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		48	
<b>Волейбол</b>		24	
<b>Тема 4.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	2
	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.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	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</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2

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

<b>Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)</b>	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении (поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 4.10.</b> Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 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.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Повторение комплекса упражнений с отягощением.	12	3
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		20	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.	2	2
	<b>Тема 5.2.</b> <b>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1000-1500 м.	2
<b>Тема 5.3.</b> <b>Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1500-2500 м.	2	2

<b>Тема 5.4. Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1.Выполнение контрольных нормативов: гр. 30-32-34 17-20-23 100 м 4.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 3000 м 14.0-15.0-15.30 2000 м 11.0-11.30-12.30		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Кроссовая подготовка- дистанция 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	10	3
	<b>дифференцированный зачет</b>	2	3
<b>Итого:</b>	<b>1 курс 2 семестр: 46 аудиторная + 46 самостоятельная</b>	<b>92</b>	
<b>2 курс</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		17	
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Ускорение 3*50 м. 2.Техника метания гранаты 3.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4.Кросс на 800-1000 м.		
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	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		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2

<b>Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.</b>	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		
<b>Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	9	3
	Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка (3 км-юноши,2 км-девушки). Беговые упражнения на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		48	
<b>Волейбол</b>		18	
<b>Тема 2.1. Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3.Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2

<b>Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.</b>	1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты (упражнения в парах) 3.Двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.4. Выполнение зачетных требований по волейболу.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	10	3
<b>Баскетбол</b>		20	
<b>Тема 2.5. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра	2	2
<b>Тема 2.6. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра	2	2
<b>Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра	2	2
<b>Тема 2.8. Личная и зонная защита.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Передача, ведение, бросок в движении 2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении	2	2
<b>Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2.Личная и зонная защита	2	3

	3. Учебная двухсторонняя игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	3
	1.Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении 2.Совершенствование штрафного броска		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>		10	
<b>Тема 2.10.</b> Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
<b>Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	3
	1.Прыжки со скакалкой 4 минуты 2.Упражнения с отягощением 3.Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Повторение упражнений с отягощением. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	<b>дифференцированный зачет</b>	1	3
<b>Итого:</b>	<b>2 курс 1 семестр: 33 аудиторная + 33 самостоятельная</b>	<b>66</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		16	
<b>Тема 3.1.</b> Совершенствование техники лыжных ходов и переход с хода на ход.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование техники лыжного хода и перехода с хода на ход 2.Ускорение в подъём 3*300 м. (Д-3км)		
<b>Тема 3.2.</b> Совершенствование горнолыжной техники. Ускорение 2*400	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершение спусков и подъёмов. 2.Ускорение 2*400 м. 3.Дистанция 4 км.		
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2



<b>Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.</b>	1.Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. 2. Переход с одного лыжного хода на другой при изменении рельефа местности. 3. Дистанция 4,5 км.		
<b>Тема 3.4. Выполнение зачетных требований по лыжной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1. Спуски и подъёмы 2. Техника лыжного хода. 3. Дистанция 5 км.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прохождение дистанции 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	8	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		32	
<b>Волейбол</b>		12	
<b>Тема 4.1. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Совершенствование индивидуальной техники 2.Верхняя прямая подача 3.Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4.Учебная двухсторонняя игра.	1	2
<b>Тема 4.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2.Учебная двухсторонняя игра.	1	2
<b>Тема 4.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	3

	1.Совершенствование ранее изученных двигательных действий.		
<b>Баскетбол</b>		12	
<b>Тема 4.4. ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 4.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2.Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 4.6. Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Изучение схемы нападения. 2.Обучение нападению против зонной защиты. 3.Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	2
	1.Индивидуальная техника 2.Зонная и личная защиты 3.Взаимодействия 4х-5х игроков		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>		8	
<b>Тема 4.7. Совершенствование общефизической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом, 8 видов 3х10 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.		

<b>Тема 4.8 Совершенствование обще-физической подготовки. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Составить комплекс упражнений: на силу, на выносливость и на гибкость.		
	<b>дифференцированный зачет</b>	2	3
<b>Итого:</b>	<b>2 курс 2 семестр: 24 аудиторная + 24 самостоятельная</b>	<b>48</b>	
3 курс			
<b>Раздел 1. Атлетическая гимнастика</b>		7	
<b>Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1. Поточный метод разминки. 2. Комплексные упр. с гантелями и штангой на все мышечные группы		
<b>Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1. Комплекс утренней силовой гимнастики 2. Основной комплекс с отягощениями 3*10 подтягивание, пресс, жим лёжа, поднятие штанги на бицепс		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Повторение силового комплекса. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		15	
<b>Волейбол</b>		8	
<b>Тема 2.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1. Совершенствование приёма сверху и снизу. 2. Нападающий удар из зон 2-3-4. Подводящие упражнения при изучении блокирования.		
<b>Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения в изучении техники</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1. Совершенствование нападающего удара с 1 и 2 линии.		

нападающего удара.	2.Взаимодействие игроков из зон 2-4, приём, подача.		
Тема 2.3. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	3
	1.Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.		
<b>Раздел № 3 Баскетбол</b>		7	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1.Совершенствование ведения, передачи, броска. 2.Выполнение поточных занятий на взаимодействие 2х и 3х игроков.		
Тема 3.2. Введение 2х 3х игроков в нападении и защите. Выполнение зачетных требований	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	3
	1.Ведение, передача, бросок, взаимодействия 2х, 3х игроков в нападении и защите. 2.Учебная двухсторонняя игра. 3. Штрафной бросок.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	
<b>Итого:</b>	<b>3 курс 1 семестр: 11 аудиторная + 11 самостоятельная</b>	<b>20</b>	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)</b>		16	
Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	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.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1.Основной комплекс со штангой на все мышцы 2.Прыжки со скакалкой 4 минуты		

	3.Упражнения с отягощением 4.Упражнения на растяжку		
<b>Тема 4.3. Совершенствование общефизической подготовки.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	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).		
<b>Тема 4.4. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	3
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		28	
<b>Волейбол</b>		16	
<b>Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2.Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании.		
<b>Тема 5.2. Совершенствование прямой верхней подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	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.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	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. Вы-</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1.Индив. техника нападающего удара , блок, подача.		

полнение зачетных требований.	2.Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3.Нападения, скидка-удар из зон 2-3-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	8	3
<b>Баскетбол</b>		12	
<b>Тема 5.5. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	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.		
<b>Тема 5.6. Совершенствование индивидуальной техники в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	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 тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение правил игры в баскетбол, тактики нападения. 2. Повторение изученных навыков. 3.Двухсторонняя игра.	4	3
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	3
<b>Итого:</b>	<b>3 курс 2 семестр: 22 аудиторная + 22 самостоятельная</b>	<b>44</b>	
<b>Всего</b>		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия *спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, электронный тир, тренажерный зал.*

Оборудование спортивного зала:

*рабочее место преподавателя, рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, телевизор, видеоплеер, стенды тематические, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, столы теннисные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, гимнастические скамейки, шведские стенки, тумбы тренировочные, медицинбол, конусы тренировочные, барьеры универсальные, перекладина гимнастическая.*

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

*беговые дорожки, места для прыжков, место для метания гранаты, переносные элементы полосы препятствий, поле футбольное, ворота футбольные.*

Оборудование электронного стрелкового тира:

*ноутбук, электронная винтовка, электронная мишень, программное обеспечение.*

Оборудование тренажерного зала:

*рабочее место преподавателя, стенды тематические, гимнастические скамейки, шкафы (стеллажи), доска для пресса, тренажер для жима ногами, гиперэкстензия горизонтальная, гриф усиленный, гриф с гладкой втулкой, скамья с переменным углом, скамья стойка для жима штанги лежа, скамья стойка для жима штанги лежа под углом, стойка с двумя позициями для штанг, тренажер вертикальная тяга, тренажер горизонтальная тяга, тренажер «Грудь-машина Баттерфляй», тренажер «Сгибание-разгибание ног», подставки под блины, набор гантелей (неразборных), подставка под гантели, тренажер «Голень сидя», скамья Скотта, тренажер «Пресс, перекладина, брусья», шведская стенка, перекладина, брусья, стол для армспорта, скамья для пресса с переменным углом, блины, замки, гири.*

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт: [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006>
2. Евграфов, И. В. Методики по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов транспортных вузов: учебно-методическое пособие / И. В. Ев-

графов, С. В. Кононов, Е. В. Радовицкая. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2015. — 43 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/66400>

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт: [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

#### Дополнительная учебная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт: [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429447>
2. Физкультура и спорт: журнал: [сайт], 2019. — URL: <http://www.fismag.ru/> - Текст: электронный.

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

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

Тема 1.1. «Техника безопасности на занятиях физической культуры» в форме групповой дискуссии;

Тема 2.2. Мастер-класс «Совершенствование индивидуальных качеств при игре в волейбол»;

Тема 2.10. Мастер-класс «Совершенствование личной и зонной защиты в баскетболе»;

Тема 2.11. «Силовая подготовка в тренажерном зале» в форме деловой игры (имитация, моделирующих профессиональную или иную деятельность путём игры, по заданным правилам);

Тема 3.5. Мастер-класс «Совершенствование техники лыжных ходов».



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Методы оценки результатов: <i>Лёгкая атлетика.</i> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, длинные дистанции; прыжков в длину и с места; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <i>Спортивные игры.</i> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <i>Атлетическая гимнастика (юноши)</i> Оценка техники выполнения упражнений на снарядах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. <i>Лыжная подготовка.</i> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами 1 – 2 – 3 – 5 км, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по огневой подготовке в виде соревнований по стрельбе. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. Дифференцированный зачёт.</p>
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни.	<p>Оценка получаемых знаний о роли физической культуры в формировании здорового образа жизни (собеседование, опрос). Оценка выполнения заданий внеаудиторной работы по дисциплине. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Дифференцированный зачёт.</p>

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

Рабочая программа по дисциплине актуализирована на 2023/2024 учебный год.

В части дополнительная литература Интернет-ресурсы добавлено:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города  
Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru>
4. ЭБС ПГУПС – [www.library.pgups.ru](http://www.library.pgups.ru)