

# 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» 06 2019г.

## 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  
2019

Рассмотрено на заседании ЦК

дисциплин физическая культура, ОБЖ, БЖ

протокол № 10 от «30» июня 2019 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> Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	12	3
<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>	2	3
	1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.		
<b>Баскетбол</b>		20	
<b>Тема 2.5. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.6. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.8. Личная и зонная защита.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Передача, ведение, бросок в движении 2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении		
<b>Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1.Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2.Личная и зонная защита		

	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>		<b>336</b>	

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, моделирующей 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>