

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коротков Сергей Леонидович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске  
Дата подписания: 31.05.2024 13:19:01  
Уникальный программный ключ:  
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение  
ОПОП-ППССЗ по специальности 08.02.10  
Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**  
**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год начала подготовки: 2023)*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

14668 Монтер пути;

18401 Сигналист.

### 1.2 Место в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

31. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человечества;

32. основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

- общие:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий

психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительные отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

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

максимальной учебной нагрузки студентов - 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

Очная форма обучения

<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	
лабораторные занятия	<b>Не предусмотрено</b>
теоретические занятия	-
практические занятия	<b>168</b>
контрольные работы	<b>Не предусмотрено</b>
курсовая работа (проект)	<b>Не предусмотрено</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>168</b>
в том числе	
внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение упражнений ОФП, совершенствование техники бега, элементов техники игры в волейбол и баскетбол).	<b>168</b>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета (III, V, VII семестры), дифференцированного зачета (IV, VI, VIII семестры)</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>				
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		<b>2</b>
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
	4	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
<b>Практическая часть</b>			<b>144</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>	1	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	2	<b>2</b>
	2	Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2	
	3	Самостоятельная работа студента. Самостоятельная работа студента. Изучение материала учебника	4	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</b>				
<b>Раздел 4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>				
<b>Тема 4.1. Техника бега на короткие дистанции.</b>	1	Техника бега на короткие дистанции	2	<b>2</b>
	2	Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2x40, 2x80, 2x100 м, прыжки в длину с места.	2	
	3	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания, прыжки в длину с места, пробегание отрезков по 400, 500, 800, 1000м.	4	
<b>Тема 4.3. Техника бега на</b>	1	Техника бега на длинные дистанции	2	

<b>длинные дистанции</b>	2	Кроссовая подготовка. ОФП.	2	
	3	Правильное дыхание, совершенствование работы рук и ног.	2	
	4	Прием контрольных нормативов. Бег 2000км-дев; 3000км.-юн.	2	
	5	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и ног при беге. Правильное дыхание при беге.	8	
<b>Тема 4.4. Техника прыжка в длину с места</b>	1	Техника прыжка в длину с места	2	<b>2</b>
	2	Исходное положение; отталкивание, фаза полета и приземление		
	3	Прыжковая тренировка	2	
	4	Прием контрольного норматива		
	5	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания на левой и правой ноге, выпрыгивание вверх с места.	4	
<b>Раздел 5. Гимнастика и ОФП</b>				
<b>Тема 5.1. Гимнастические упражнения</b>	1	Строевые упражнения	2	<b>3</b>
	2	Общеразвивающие упражнения	2	
	3	Упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса	2	
	4	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс.	6	
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>				
<b>Тема 6.1. Техника передачи баскетбольного мяча</b>	1	Сойки и перемещение баскетболиста	2	<b>2</b>
	2	Остановки и повороты на месте		
	3	Техника передач и ловли мяча на месте и в движении	2	
	4	Эстафеты с элементами баскетбола		
	5	Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствования техники перемещений, передач. ОФП.	4	
<b>Тема 6.2. Техника ведения баскетбольного мяча</b>	1	Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой.	2	<b>2</b>
	2	Техника ведения левой и правой рукой в движении		
	3	Совершенствование техники ведения мяча	4	
	4	Эстафеты с элементами баскетбола		
	5	Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	6	

<b>Тема 6.3. Техника броска баскетбольного мяча</b>	1	Техника броска по кольцу одной и двумя руками с места	4		
	2	Техника броска по кольцу после ведения			
	3	Техника штрафного броска	4		
	4	Прием контрольного норматива			
	6	Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники броска по кольцу. ОФП.	8		
<b>Раздел 7. Волейбол</b>					
<b>Тема 7.1. Техника верхней передачи мяча</b>	1	Стойки и перемещения волейболиста	4	2	
	2	Техника передачи мяча двумя руками			
	3	Передача мяча в парах через сетку	4		
	4	Прием контрольных нормативов			
	5	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, верхней передачи мяча. Отжимания на пальцах, поднимание туловища.	8		
<b>Тема 7.2. Техника нижней передачи мяча</b>	1	Совершенствование стоек и перемещение волейболистов	4	2	
	2	Техника передачи мяча двумя руками снизу			
	3	Передача мяча в парах через сетку	4		
	4	Прием контрольных нормативов			
	5	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, передачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища.	8		
<b>Тема 7.3. Техника прямой нижней подачи.</b>	1	Техника прямой нижней подачи	4	2	
	2	Работа с мячом у стенки, техника удара по мячу			
	3	Подача мяча через сетку			
	4	Прием контрольных нормативов.	4		
	5	Двусторонняя учебно-тренировочная игра.			
	6	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, подачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища, приседания.		8	
<b>Раздел 8. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика</b>					
<b>Тема 8.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических</b>	1	Кувырок вперед, кувырок назад, стояка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши)	4	3	
	2	Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок			



элементов		в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны.(девушки)		
	1	Самостоятельная работа студента Совершенствование прыжка « согнув ноги» через козла в длину ( высота снаряда- от 110 до 115 см) (юноши). Прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см (девушки)	4	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>				
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
	4	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
<b>Практическая часть</b>			<b>116</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>	1	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	2	
	2	Самостоятельная работа студента. Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</b>				
<b>Раздел 4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>				
<b>Тема 4.1. Техника бега на короткие дистанции.</b>	1	Техника бега на короткие дистанции	2	
	2	Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2x40, 2x80,2x100 м, прыжки в длину с места, приседания, прыжки в длину с места, пробегание отрезков по 400, 500,800,1000м.	2	
<b>Тема 4.3. Техника бега на длинные дистанции</b>	1	Техника бега на длинные дистанции	4	
	2	Кроссовая подготовка. ОФП.		
	3	Правильное дыхание, совершенствование работы рук и ног.		
	4	Прием контрольных нормативов. Бег 2000км-дев; 3000км.-юн.		
	5	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника,	4	

		отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и ног при беге. Правильное дыхание при беге.		
<b>Тема 4.4. Техника прыжка в длину с места</b>	1	Техника прыжка в длину с места	4	
	2	Исходное положение; отталкивание, фаза полета и приземление		
	3	Прыжковая тренировка		
	4	Прием контрольного норматива		
	5	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания на левой и правой ноге, выпрыгивание вверх с места.	4	
<b>Раздел 5. Гимнастика и ОФП</b>				
<b>Тема 5.1. Гимнастические упражнения</b>	1	Строевые упражнения	2	
	2	Общеразвивающие упражнения	2	
	3	Упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса	2	
	4	Контрольный норматив	2	
	5	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс.	8	
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>				
<b>Тема 6.1. Техника передачи баскетбольного мяча</b>	1	Сойки и перемещение баскетболиста	4	
	2	Остановки и повороты на месте		
	3	Техника передач и ловли мяча на месте и в движении		
	4	Эстафеты с элементами баскетбола		
	5	Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствования техники перемещений, передач. ОФП.	4	
<b>Тема 6.2. Техника ведения баскетбольного мяча</b>	1	Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой.	6	
	2	Техника ведения левой и правой рукой в движении		
	3	Совершенствование техники ведения мяча		
	4	Эстафеты с элементами баскетбола		
	5	Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	6	
<b>Тема 6.3. Техника броска баскетбольного мяча</b>	1	Техника броска по кольцу одной и двумя руками с места	6	
	2	Техника броска по кольцу после ведения		
	3	Техника штрафного броска		

	4	Прием контрольного норматива		
	5	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра		
	6	Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники броска по кольцу. ОФП.	6	
<b>Раздел 7. Волейбол</b>				
<b>Тема 7.1. Техника верхней передачи мяча</b>	1	Стойки и перемещения волейболиста	6	
	2	Техника передачи мяча двумя руками		
	3	Передача мяча в парах через сетку		
	4	Прием контрольных нормативов		
	5	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, верхней передачи мяча. Отжимания на пальцах, поднимание туловища.	6	
<b>Тема 7.2. Техника нижней передачи мяча</b>	1	Совершенствование стоек и перемещение волейболистов	6	
	2	Техника передачи мяча двумя руками снизу		
	3	Передача мяча в парах через сетку		
	4	Прием контрольных нормативов		
	5	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, передачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища.	6	
<b>Тема 7.3. Техника прямой нижней подачи.</b>	1	Техника прямой нижней подачи	6	
	2	Работа с мячом у стенки, техника удара по мячу		
	3	Подача мяча через сетку		
	4	Прием контрольных нормативов.		
	5	Двусторонняя учебно-тренировочная игра.		
	6	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, подачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища, приседания.	6	
<b>Раздел 8. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика</b>				
<b>Тема 8.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов</b>	1	Кувырок вперед, кувырок назад, стояка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши)	4	
	2	Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны.(девушки)		
<b>Тема 8.2. Опорный прыжок</b>	1	Самостоятельная работа студента. Совершенствование прыжка « согнув	4	

		ноги» через козла в длину ( высота снаряда- от 110 до 115 см) (юноши). Прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см (девушки)		
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа( проект) (если предусмотрены)</b>		<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>				
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
	4	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
<b>Практическая часть</b>			<b>76</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>	1	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	6	
	2	Самостоятельная работа студента. Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	6	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</b>				
<b>Раздел 4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>				
<b>Тема 4.1. Техника бега на короткие дистанции.</b>	1	Техника бега на короткие дистанции	6	
	2	Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2x40, 2x80,2x100 м, прыжки в длину с места.		
	3	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания, прыжки в длину с места, пробегание отрезков по 400, 500,800,1000м.	6	
<b>Тема 4.3. Техника бега на длинные дистанции</b>	1	Техника бега на длинные дистанции	6	
	2	Кроссовая подготовка. ОФП.		
	3	Правильное дыхание, совершенствование работы рук и ног.		
	4	Прием контрольных нормативов. Бег 2000км-дев; 3000км.-юн.	6	
	5	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и		

		ног при беге. Правильное дыхание при беге.		
<b>Тема 4.4. Техника прыжка в длину с места</b>	1	Техника прыжка в длину с места	6	
	2	Исходное положение; отталкивание, фаза полета и приземление		
	3	Прыжковая тренировка		
	4	Прием контрольного норматива		
	5	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания на левой и правой ноге, выпрыгивание вверх с места.	6	
<b>Раздел 5. Гимнастика и ОФП</b>				
<b>Тема 5.1. Гимнастические упражнения</b>	1	Строевые упражнения	6	
	2	Общеразвивающие упражнения		
	3	Упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса		
	4	Контрольный норматив		
	5	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс.	6	
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>				
<b>Тема 6.1. Техника передачи баскетбольного мяча</b>	1	Сойки и перемещение баскетболиста	6	
	2	Остановки и повороты на месте		
	3	Техника передач и ловли мяча на месте и в движении		
	4	Эстафеты с элементами баскетбола		
	5	Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствования техники перемещений, передач. ОФП.	6	
<b>Тема 6.2. Техника ведения баскетбольного мяча</b>	1	Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой.	6	
	2	Техника ведения левой и правой рукой в движении		
	3	Совершенствование техники ведения мяча		
	4	Эстафеты с элементами баскетбола		
	5	Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	6	
<b>Тема 6.3. Техника броска баскетбольного мяча</b>	1	Техника броска по кольцу одной и двумя руками с места	6	
	2	Техника броска по кольцу после ведения		
	3	Техника штрафного броска		
	4	Прием контрольного норматива		
	5	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра		

	6	Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники броска по кольцу. ОФП.	6	
<b>Раздел 7. Волейбол</b>				
<b>Тема 7.1. Техника верхней передачи мяча</b>	1	Стойки и перемещения волейболиста	6	
	2	Техника передачи мяча двумя руками		
	3	Передача мяча в парах через сетку		
	4	Прием контрольных нормативов		
	5	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, верхней передачи мяча. Отжимания на пальцах, поднимание туловища.	6	
<b>Тема 7.2. Техника нижней передачи мяча</b>	1	Совершенствование стоек и перемещение волейболистов	6	
	2	Техника передачи мяча двумя руками снизу		
	3	Передача мяча в парах через сетку		
	4	Прием контрольных нормативов		
	5	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, передачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища.	6	
<b>Тема 7.3. Техника прямой нижней подачи.</b>	1	Техника прямой нижней подачи	8	
	2	Работа с мячом у стенки, техника удара по мячу		
	3	Подача мяча через сетку		
	4	Прием контрольных нормативов.		
	5	Двусторонняя учебно-тренировочная игра.		
	6	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, подачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища, приседания.	8	
<b>Раздел 8. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика</b>				
<b>Тема 8.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов</b>	1	Кувырок вперед, кувырок назад, стояка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши)	8	
	2	Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны.(девушки)		
	1	Самостоятельная работа Совершенствование прыжка « согнув ноги» через козла в длину ( высота снаряда- от 110 до 115 см) (юноши). Прыжок ноги в розь через козла в ширину на высоте 100-110 см	8	

	(девушки)		
<b>Всего</b>		<b>336</b>	

### Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа( проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Самостоятельная работа</b> изучение тем: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>80</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>	<b>Самостоятельная работа</b> изучение тем: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	<b>86</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>40</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.1. Техника бега на короткие дистанции.</b>	1   Техника бега на короткие дистанции Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2x40, 2x80, 2x100 м, прыжки в длину с места. Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания, прыжки в длину с места, пробегание	<b>2</b>	
		38	

	отрезков по 400, 500,800,1000м.		
<b>Тема 3.2. Техника бега на длинные дистанции</b>	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника ,Техника бега на длинные дистанции Кроссовая подготовка. ОФП. Правильное дыхание, совершенствование работы рук и ног. Прием контрольных нормативов. Бег 2000км-дев; 3000км.-юн. отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и ног при беге. Правильное дыхание при беге.		
<b>Тема 3.3. Техника прыжка в длину с места</b>	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания на левой и правой ноге, выпрыгивание вверх с места.Техника прыжка в длину с места Исходное положение; отталкивание, фаза полета и приземление Прыжковая тренировка Прием контрольного норматива		
<b>Раздел 4. Гимнастика и ОФП</b>		<b>26</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.1. Гимнастические упражнения</b>	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс. Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения Упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса Контрольный норматив		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>40</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.1. Техника передачи баскетбольного мяча</b>	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника ,Сойки и перемещение баскетболиста Остановки и повороты на месте Техника передач и ловли мяча на месте и в движении		



	Эстафеты с элементами баскетбола		
<b>Тема 5.2. Техника ведения баскетбольного мяча</b>	Самостоятельная работа студента: изучение материала :Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой. Техника ведения левой и правой рукой в движении Совершенствование техники ведения мяча Эстафеты с элементами баскетбола		
<b>Тема 5.3. Техника броска баскетбольного мяча</b>	Самостоятельная работа студента: изучение материала Техника броска по кольцу одной и двумя руками с места Техника броска по кольцу после ведения Техника штрафного броска Прием контрольного норматива Двухсторонняя учебно-тренировочная игра		
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>34</b>	<b>2</b>
<b>Тема 6.1. Техника верхней передачи мяча</b>	Самостоятельная работа студента: изучение материала Стойки и перемещения волейболиста Техника передачи мяча двумя руками Передача мяча в парах через сетку Прием контрольных нормативов		
<b>Тема 6.2. Техника нижней передачи мяча</b>	Самостоятельная работа студента: изучение материала Совершенствование стоек и перемещение волейболистов Техника передачи мяча двумя руками снизу Передача мяча в парах через сетку Прием контрольных нормативов		
<b>Тема 6.3. Техника прямой нижней подачи.</b>	Самостоятельная работа студента изучение материала: Техника прямой нижней подачи Работа с мячом у стенки, техника удара по мячу Подача мяча через сетку Прием контрольных нормативов. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.		
<b>Раздел 7. Виды спорта по выбору.</b>		<b>30</b>	<b>2</b>

<b>Спортивная аэробика</b>			
<b>Тема 7.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов</b>	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий:		
<b>Тема 7.2. Опорный прыжок</b>	Кувырок вперед, кувырок назад, стояка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши) Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (девушки) Совершенствование прыжка « согнув ноги» через козла в длину ( высота снаряда- от 110 до 115 см) (юноши). Прыжок ноги в розь через козла в ширину на высоте 100-110 см (девушки)		
<b>Всего</b>		<b>336</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура реализуется в Спортивном зале и на спортивном объекте.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### **Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:**

MSWindows 7

MSOffice 2013

Kaspersky Endpoint Security for Windows

Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)

7-zip (GNUGPL)

UnrealCommander (GNUGPL)

При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее.

Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС.

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

##### **3.2.1 Основные источники**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>. — Текст: электронный. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382> по паролю.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> по паролю.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939387> по паролю.

### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2017. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920006> по паролю.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242> по паролю.

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932718> по паролю.

4. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/940094> по паролю.

5. Бишаева, А.А., Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/941740> по паролю.

### **3.2.3 Периодические издания**

1. Гудок [Текст]: ежедневная транспортная газета (2020, 2021, 2022, 2023 гг.) — 1200 экз.

2. Железнодорожный транспорт [Текст]: ежемесячный научно-теоретический технико-экономический журнал (2020, 2021, 2022, 2023 гг.) — 60 экз.

3. Транспорт России [Текст]: всероссийская транспортная еженедельная информационно-аналитическая газета (2020, 2021, 2022, 2023 гг.) — 240 экз.

4. Путь и путевое хозяйство [Текст]: ежемесячный журнал (2020, 2021, 2022, 2023 гг.) — 60 экз.

### **3.2.4 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры. — [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib-](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib-)

2. Сайт учителя физ. культуры. – <http://www.trainer.h1.ru>.
3. Газета «Здоровье детей». – <http://zdd.1september.ru>.
4. Газета «Спорт в школе». – <http://spo.1september.ru>.
5. Рефераты на спортивную тематику. – <http://www.sportreferats.narod.ru>.
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. – <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>.
7. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризма, Российской Государственной Академии физической культуры. – <http://tpfk.infosport.ru>.
8. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. – <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>.
9. Журнал «Культура здоровой жизни». – <http://kzg.narod.ru/>.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнение обучающимися индивидуальных и групповых занятий, контрольных и самостоятельных проверочных работ.

Результаты обучения (основные умения, усвоенные занятия)	Основные показатели оценки результатов обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни;</li> <li>-история развития легкой атлетики, волейбола, баскетбола;</li> <li>-правила игры волейбола, баскетбол, футбол;</li> </ul> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики;</li> <li>-выполнять основные элементы общей физической подготовки;</li> <li>-владеть техникой прыжка в длину с места и разбега;</li> <li>-выполнять основные элементы техники игры волейбол, баскетбол.</li> </ul>	<p>Бег 100 м. на результат</p> <p>Бег 500 м. (дев), 1000 м. (юн) на результат</p> <p>Бег на 2000 м. (дев), 3000 м. (юн) на результат</p> <p>Прыжок в длину с места на результат.</p> <p>Подтягивания (юн), отжимания (дев) на результат , пресс</p> <p>Штрафной бросок на результат «Проход бросок» на технику выполнения</p> <p>Выполнение верхней передачи</p> <p>Выполнение нижней передачи</p> <p>Выполнение подачи на результат</p>	<p>Критерии основания студентам учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений . Итоговый контроль проводится в 1 семестре в форме недифференцированного зачета, а во 2 семестре в форме дифференцированного зачета.</p>

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

### **5.1 Пассивные:**

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;
- демонстрация учебных фильмов;
- рассказ;
- семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;
- самостоятельные и контрольные работы;
- тесты;
- чтение и опрос.

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности).*

### **5.2 Активные и интерактивные:**

- работа в группах;
  - учебная дискуссия;
  - деловые и ролевые игры;
  - игровые упражнения;
  - творческие задания;
  - круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;
  - решение проблемных задач;
  - анализ конкретных ситуаций;
  - метод модульного обучения;
  - практический эксперимент;
  - обучение с использованием компьютерных обучающих программ;
- (взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности).*