

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дедова Ольга Андреевна  
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 11.07.2023 20:24:38  
Уникальный программный ключ:  
9abb198844dd20b92d5826d8a9981a2787b556ef

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО  
ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Рязанский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Рязанского филиала  
ПГУПС  
\_\_\_\_\_ О.А. Дедова  
« 13 » июня 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

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

Квалификация – Техник  
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Рязань  
2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 08.02.10 *Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство* (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1002 от 13.08.2014 г.

**Разработчик программы:**

Иванов Н.А., преподаватель Великолукского филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Игнатенков В.И., преподаватель Великолукского филиала ПГУПС  
(внутренний рецензент)

Степанов А.Л., руководитель физ. воспитания Великолукского  
филиала Псков ГУ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>СТР. 4</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>СТР. 8</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>СТР. 26</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>СТР. 28</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.10 *Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство* (базовая подготовка)

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина *ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины *ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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 личностных результатов и общих компетенций:**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и	ЛР 3

проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
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 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
<b>Способность к развитию.</b> Открыт восприятию нового. Своевременно адаптируется к изменениям. Адекватно понимает свои сильные стороны и области, требующие развития. Систематически прикладывает дополнительные усилия для своего развития, ориентируясь как на текущие, так и на будущие приоритеты бизнеса. Быстро осваивает и применяет на практике новые знания и навыки	ЛР 13
<b>Помощь в развитии.</b> По собственной инициативе делится накопленным опытом и знаниями. Помогает менее опытным сотрудникам в освоении новых знаний и навыков.	ЛР 14

<b>Ориентация на интересы клиентов.</b> Выполняя свою работу, учитывает интересы и потребности. Своими действиями формирует у клиентов положительный имидж ОАО «РЖД»	ЛР 15
<b>Ответственное мышление.</b> Планирует и организует собственную работу в соответствии с приоритетами своего подразделения. Анализирует и учитывает влияние своих действий на соседние участки работы, окружающую среду и общество. Бережно и рационально использует ресурсы компании.	ЛР 16
<b>Работа в команде.</b> Знает и уважает традиции ОАО «РЖД» Уважительно относится к другим сотрудникам вне зависимости от их статуса и подчинения. Находит конструктивные решения конфликтов и противоречий	ЛР 17
<b>Нацеленность на результат.</b> С готовностью берется за решение сложных задач. Проявляет настойчивость и самостоятельность в достижении целей и преодолении препятствий. Принимает персональную ответственность за допущенные ошибки или неудачи. Проявляет высокую работоспособность, умение работать в напряженном графике. Достигает результата, соблюдая нормы деловой этики	ЛР 18
<b>Работа с высоким качеством.</b> Соблюдает установленные сроки выполнения работ. Выполняет работу с высоким качеством. Результаты не требуют корректировок	ЛР 19
<b>Обеспечение безопасности.</b> Неукоснительно соблюдает стандарты ОАО «РЖД» в области безопасности деятельности. Добивается от других вовлеченных лиц неукоснительного соблюдения стандартов компании в области безопасности. Предлагает инициативы, направленные на повышение безопасности движения и выполнения работ.	ЛР 20
<b>Инициативность.</b> Предлагает перспективные и продуманные инициативы по улучшению деятельности. Поддерживает и развивает конструктивные идеи и инициативы коллег. Принимает активное участие в реализации новых идей. Систематически изучает лучший опыт и внедряет его в свою работу.	ЛР 21
<b>Способность к лидерству.</b> Воодушевляет и мобилизует коллег на достижение результатов. Активно вовлекает коллег в обсуждение и решение вопросов, требующих их участия. Берет на себя роль организатора совместных усилий по достижению результата.	ЛР 22
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b>	
Имеющий потребность трудится на благо процветания семьи, родного города, региона.	ЛР 223
Понимающий значение результатов собственного труда для развития экономики Рязанской области	ЛР 24
<b>Личностные результаты</b>	

реализации программы воспитания, определенные Рязанским филиалом ПГУПС	
Демонстрирующий уважение к истории и традициям Рязанского филиала ПГУПС	ЛР 25
Транслирующий в общество положительный имидж обучающегося филиала, проявляющий сопричастность к деятельности филиала	ЛР 26

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - **336** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **168** часов;  
самостоятельной работы обучающегося - **168** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 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>	<i>336</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
лекции	<i>12</i>
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>156</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, подготовка к сдаче комплекса ГТО, составление комплекса упражнений, изучение правил соревнований и т.п.	
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (3-8 семестры)</i></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>2 курс (3 семестр)</b>			
<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	<b>Физическая культура и спорт.</b> Физическая культура личности: основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
<b>Тема 1.1.</b> <b>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.</b> <b>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.</b> <b>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.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3

<b>Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	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>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Совершенствование верхней и нижней передачи</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование верхней и нижней подачи. 3.Правила игры. 4.Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2.Упражнения для подготовки к игре. 3.Обучение технике нападающего удара 4.Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Совершенствование техники игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2

<b>Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.</b>	1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Защита углом вперед и назад. 3. Совершенствование действий атакующего игрока. 4. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.5. Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	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.		
	<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>			
<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.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники.</b> <b>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.</b> <b>Совершенствование личной и зонной защиты.</b> <b>Взаимодействие 4-5 игроков.</b> <b>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>			
<b>Тема 2.11. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	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>		
	Силовые упражнения с отягощением. Упражнения на растяжку. Нагрузка на спину, упражнения.		
	<b>дифференцированный зачет</b>	4	3
		2	3
<b>Итого:</b>	<b>2 курс 3 семестр: 32 аудиторная + 32 самостоятельная</b>	<b>64</b>	
<b>Общекультурное и социальное</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	

<b>значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Основы здорового образа жизни.</b> Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида, составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра.	2	2
<b>Тема 3.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра.	2	2
<b>Тема 3.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.	2	2
<b>Тема 3.4. Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите( углом вперёд и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.	2	2
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3

ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований.	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>	14	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Баскетбол</b>			
Тема 3.6. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	<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.		
Тема 3.7. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.	<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.		
Тема 3.8. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв.	<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.		
Тема 3.9. Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.		

<b>Тема 3.10.</b> <b>Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.</b>	<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.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Повторение комплекса упражнений с отягощением.	14	3
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Совершенствованиен выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кросс 500-800 м.	2	2
<b>Тема 4.2.</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	2
<b>Тема 4.3.</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 4.4.</b> <b>Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Выполнение контрольных нормативов: гр. 30-32-34	2	3

	17-20-23 100 м 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 3000 м 14.0-15.0-15.30 2000 м 11.0-11.30-12.30		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	<b>3</b>
	Кроссовая подготовка- дистанция 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	<b>дифференцированный зачет</b>	2	<b>3</b>
Итого:	<b>2 курс 4 семестр: 38 аудиторная + 38 самостоятельная</b>	<b>76</b>	
<b>3 курс</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
<b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	<b>2</b>
	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</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>2</b>



<b>техники бега.</b>	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. Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</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	4	2
<b>Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 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	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14	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>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Совершенствование передач. 2. Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3. Учебная двухсторонняя игра	4	2
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2

<b>Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.</b>	1.Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах) 3.Двухсторонняя игра	2	2
<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>			
<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	4	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	4	2
<b>Тема 2.8. Личная и зонная защита.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Передача, ведение, бросок в движении	2	2

	2. Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	
	1. Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении		
	<b>дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Итого:</b>	<b>3 курс 5 семестр: 34 аудиторная + 34 самостоятельная</b>	<b>68</b>	
<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
<b>Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>3</b>
	1. Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2. Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	<b>3</b>
	1. Совершенствование штрафного броска		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
<b>Тема 2.10. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>2</b>
	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.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	<b>3</b>
	1. Прыжки со скакалкой 4 минуты		

<b>Выполнение зачетных требований.</b>	2. Упражнения с отягощением 3. Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение упражнений с отягощением. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	4	3
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. 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.	2	2
<b>Тема 3.2. 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.	2	2
<b>Тема 3.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 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.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование ранее изученных двигательных действий.	10	3
<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2

<b>ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействия 2х игроков в защите и нападении.</b>	1. Совершенствование индивидуальной техники 2. Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	2
	1. Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2. Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.6. 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>	4	2
	1. Индивидуальная техника 2. Зонная и личная защиты 3. Взаимодействия 4х-5х игроков		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
<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 общефизической 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>	4	3
	Составить комплекс упражнений: на силу, на выносливость и на гибкость.		
	<b>дифференцированный зачет</b>	2	3
<b>Итого:</b>	<b>3 курс 6 семестр: 24 аудиторная + 24 самостоятельная</b>	<b>48</b>	
<b>4 курс</b>			
<b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
<b>Раздел 1. Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	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>	6	3
	Повторение силового комплекса. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<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 изучение блокирования.		
<b>Тема 2.2. Техника защиты,</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2

подводящие упражнения в изучение техники нападающего удара.	1. Совершенствование нападающего удара с 1 и 2 линии. 2. Взаимодействие игроков из зон 2-4, приём, подача.		
Тема 2.3. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1. Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	8	3
	<b>дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Итого:</b>	<b>4курс 7 семестр: 14 аудиторная + 14 самостоятельная</b>	<b>28</b>	
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		
<b>Раздел № 3 Баскетбол</b>			
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1. Совершенствование ведения, передачи, броска. 2. Выполнение поточных занятий на взаимодействие 2х и 3х игроков.		
Тема 3.2. Введение 2х 3х игроков в нападение и защите. Выполнение зачетных требований	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	3
	1. Ведение, передача, бросок, взаимодействия 2х, 3х игроков в нападение и защите. 2. Учебная двухсторонняя игра. 3. Штрафной бросок.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	3
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
<b>Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.</b>	<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 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	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 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>	8	3
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<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 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 5.3. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1. Индив. техника нападающего удара, блок, подача. 2. Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3. Нападения, скидка-удар из зон 2-3-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Баскетбол</b>			
<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 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>	4	3
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	3
<b>Итого:</b>	<b>4 курс 8 семестр: 26 аудиторная + 26 самостоятельная</b>	<b>52</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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный комплекс: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; место для стрельбы; актовый зал, библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

Оборудование спортивного зала: баскетбольное оборудование; волейбольное оборудование; мини-футбольное оборудование; электронное табло для игровых видов спорта; конь или козёл для опорных прыжков; гимнастические мостики, гимнастические маты, гимнастические перекладины; тренажеры; навесные брусья; шведская стенка; оборудование для настольного тенниса; универсальная судейская вышка; тренировочные баскетбольные щиты; мобильные стойки баскетбольные; скамейки и стойки атлетические; горки и стойки для грифов и дисков атлетических; скамейки гимнастические.

Спортивный инвентарь и мерный инструмент: секундомеры; рулетки и линейки; измерители высоты натяжения волейбольной сетки; пневматические винтовки; пулеулавляватели для пневматической стрельбы; пули пневматические; тренировочные и матчевые мячи по культивируемым видам спорта; судейские свистки; табло настольное перекидное; гранаты для метания весом 500 и 700 гр.; эстафетные палочки; скакалки гимнастические; гимнастические обручи, набивные мячи; гири атлетические различного веса; весы электронные; насосы для накачивания мячей; разметка для сектора метания гранат; разноцветные флажки.

Спортивная форма: парадные спортивные костюмы; игровая спортивная форма для мужских и женских команд, по культивируемым игровым видам спорта; комплекты разноцветных манишек; легкоатлетическая форма; шиповки легкоатлетические; стартовые нагрудные номера.

Судейская документация: правила соревнований, судейские протоколы по культивируемым видам спорта; судейские карточки.

Технические средства обучения: музыкальный центр; компьютер с лицензионным программным обеспечением, подключенный к Интернет; множительная оргтехника; видеоплеер; телевизор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Основные источники.

1. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

**Официальные справочно-библиографические и периодические издания:**

1. «Физическая культура. Все для учителя : научно-методический журнал»: 2016
2. Ежемесячный журнал «Будь здоров»: 2017
3. Физическое воспитание и спортивная тренировка : журнал (Издательство: Волгоградская государственная академия физической культуры) [Электронный ресурс] 2011-2017. - Режим доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name)

**Интернет ресурсы:**

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

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

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

Темы: Занятия учебно-методической направленности с № 2.1.2 по 2.1.6. в форме практических занятий, с демонстрацией форм и методов применения на практике изучаемых тем.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> практические занятия.</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> Д/зачет.</p>