ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора
_____/Б.В. Фесенко/
«25» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Квалификация – **техник**
вид подготовки - базовая

Форма обучения - заочная

Калининград
2022

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:
Круглова О.В., преподаватель Петрозаводского филиала ПГУПС

Рецензент:
Дементьев В.Г., преподаватель Петрозаводского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**6**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**23**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**21**

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 – 2 часа;
- самостоятельной работы обучающегося - 334 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**336**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**2**
в том числе:	
теоретическое обучение	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**334**
в том числе:	
- 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. - составление индивидуальной программы физического самовоспитания. - освоение и самостоятельное воспроизведение основных жизненно важных умений и навыков.	
Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачёта*	

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
Введение	**Содержание учебного материала** 1.Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Требование программы. Классификация видов спорта, контрольные нормативы.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Требование программы. Классификация видов спорта, контрольные нормативы	**4**	1
Раздел 1. **Легкая Атлетика**		**36**	
Тема 1.1 Техника бега на короткие дистанции – старт ,стартовый разгон.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие №1 -комплекс ОРУ (обще-развивающие упражнения) -специальные беговые упражнения -низкий старт -стартовый разгон -техника бега (периоды и дозы, движение рук, отталкивание) На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие №1 -комплекс ОРУ (обще-развивающие упражнения) -специальные беговые упражнения -низкий старт -стартовый разгон -техника бега (периоды и дозы, движение рук, отталкивание)	10	
Тема 1.2 Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 2 - беговые упражнения. - прыжковые упражнения (для правильной постановки стопы при беге.) - ускорение 3*50м. - техника метания гранаты (разбег, окрестный шаг, положение натянутого лука, выпуск снаряда.) - кроссовая подготовка (юноши-1000м, девушки- 800м.) На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой		2

	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 2 - беговые упражнения. - прыжковые упражнения (для правильной постановки стопы при беге.) - ускорение 3*50м. - техника метания гранаты (разбег, окрестный шаг, положение натянутого лука, выпуск снаряда.) - кроссовая подготовка (юноши-1000м, девушки- 800м.)	10	
Тема 1.3 Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 3 -комплекс ОРУ (обще-развивающие упражнения) - Совершенствование бега на средние дистанции (правильная работа рук ,постановка стопы). - Контрольный тест 100 м. - кроссовая подготовка (юноши – 1500м. девушки-1000м.)		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 3 -комплекс ОРУ (обще-развивающие упражнения) - Совершенствование бега на средние дистанции (правильная работа рук ,постановка стопы). - Контрольный тест 100 м. - кроссовая подготовка (юноши – 1500м. девушки-1000м.)	8	
Тема 1.4. Выполнение зачётных требований по лёгкой атлетике.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 4 - Беговые упражнения. - Контрольный норматив - метание гранаты. - Контрольный норматив - кросс на средние дистанции(1000м-юноши,500м-девушки).		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 4 - Беговые упражнения. - Контрольный норматив - метание гранаты. - Контрольный норматив - кросс на средние дистанции(1000м-юноши,500м-девушки).	8	
Раздел 2. **Спортивные игры Волейбол**		**44**	
Тема 2.1 Совершенствование технике приема и передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Обучение технике приёма мяча	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 5 - Совершенствование верхнему и нижнему приему мяча на месте. - Обучение приёму мяча после передвижения. - Обучение верхней прямой подачи (подбрасывание, замах, положение ладони при ударе по мячу). - Обучение игре в линии защиты и линии нападения. - Совершенствование взаимодействий игроков в защите и нападении		2

после передвижения. Обучение верхней прямой подачи. Обучение игре в защите и нападении.	**Самостоятельная работа обучающихся** Практическое занятие № 5 - Совершенствование верхнему и нижнему приему мяча на месте. - Обучение приёму мяча после передвижения. - Обучение верхней прямой подачи (подбрасывание, замах, положение ладони при ударе по мячу). - Обучение игре в линии защиты и линии нападения. - Совершенствование взаимодействий игроков в защите и нападении	10	
Тема 2.2 Совершенствование техники передач и подачи. Обучение технике нападающего удара.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 6. - Упражнения с мячом в движении (поточные упражнения). - Подводящие упражнения для обучения нападающего удара. - Совершенствование техники взаимодействия в защите и в нападении. - Двухсторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 6. - Упражнения с мячом в движении (поточные упражнения). - Подводящие упражнения для обучения нападающего удара. - Совершенствование техники взаимодействия в защите и в нападении. - Двухсторонняя игра.	10	
Тема 2.3 Совершенствование техники нападающего удара, Обучение технике одиночного блокирования.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 7 - Совершенствование техники защиты и подачи. - Нападающий удар из зон 2-3-4 волейбольной площадки. - Обучение правильному положению стоп и рук во время блокирования. - Двухсторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 7 - Совершенствование техники защиты и подачи. - Нападающий удар из зон 2-3-4 волейбольной площадки. - Обучение правильному положению стоп и рук во время блокирования. - Двухсторонняя игра	8	
Тема 2.4 Обучение тактическим действиям игроков в защите и нападении. Совершенствование одиночного блокирования.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 8 - Комплекс ОРУ с набивными мячами. - Обучение тактике игры по системе 4 + 2. - Обучение расстановке игроков во время приёма подачи, во время розыгрыша мяча по схеме «углом вперёд». - Совершенствование техники постановки одиночного блока на месте и после передвижения. - Подготовка к выполнение контрольных нормативов.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 8	8	

	- Комплекс ОРУ с набивными мячами. - Обучение тактике игры по системе 4 + 2. - Обучение расстановке игроков во время приёма подачи, во время розыгрыша мяча по схеме «углом вперёд». - Совершенствование техники постановки одиночного блока на месте и после передвижения. - Подготовка к выполнение контрольных нормативов.		
Тема 2.5Выполнение зачетных упражнений по волейболу.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 9 - Прием мяча сверху и снизу. - Нападающий удар со своего набрасывания. - Верхняя прямая подача на точность (в различные зоны волейбольной площадки). - Знание правил игры в волейбол.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 9 - Прием мяча сверху и снизу. - Нападающий удар со своего набрасывания. - Верхняя прямая подача на точность (в различные зоны волейбольной площадки). - Знание правил игры в волейбол.	8	
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол		**46**	
Тема 3.1 Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 10 Совершенствование: 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.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 10 Совершенствование: 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.	8	
Тема 3.2 Совершенствование индивидуальной техники в нападении и защите.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 11 - Ведение с изменением направления. - Передвижение в защитной стойке. - Бросок после ведения, бросок в движении. - Взаимодействие в 2-х направлениях . - Бросок из под защитника. Взаимодействие 2х нападение и защите.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	12	

	Практическое занятие № 11 - Ведение с изменением направления. - Передвижение в защитной стойке. - Бросок после ведения, бросок в движении. - Взаимодействие в 2-х направлениях . - Бросок из под защитника. Взаимодействие 2х нападение и защите.		
Тема 3.3 Обучение личной и зонной защите. Совершенствование техники бросков и ведения.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 12 - Передача мяча в парах в движении. - Личная защита. - Передвижение игроков по диагонали лицевой. - Обучение взаимодействия 3х нападение и защите.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 12 - Передача мяча в парах в движении. - Личная защита. - Передвижение игроков по диагонали лицевой. - Обучение взаимодействия 3х нападение и защите.	10	
Тема 3.4 Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 13 - Совершенствования взаимодействий в 2х,3х в нападении и защите. - Выполнение требований: передача в парах с 1-м защитником, ведение правой и левой руками, штрафной бросок (техника).		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 13 - Совершенствования взаимодействий в 2х,3х в нападении и защите. - Выполнение требований: передача в парах с 1-м защитником, ведение правой и левой руками, штрафной бросок (техника).	8	
Тема 3.5 Совершенствование индивидуальной техники в нападении и защите. Выполнение зачётных требований.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 14 - Передача, ведение, бросок с места и в движении. - Совершенствование взаимодействия 2х 3х игроков в защите и нападении. - Личная защита , заслон.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 14 - Передача, ведение, бросок с места и в движении. - Совершенствование взаимодействия 2х 3х игроков в защите и нападении. - Личная защита , заслон.	8	
Раздел 4. ОФП (общая физическая подготовка)		**20**	
Тема 4.1	**Содержание учебного материала**		

Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Техника безопасности на самостоятельных занятиях, оказание 1-ой медицинской помощи.	Практическое занятие №15 -Комплекс упражнений в парах -Силовые упражнения с отягощением(комплекс №1) -Прыжки со скакалкой 3 минуты - Упражнения на растягивание		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие №15 -Комплекс упражнений в парах -Силовые упражнения с отягощением(комплекс №1) -Прыжки со скакалкой 3 минуты - Упражнения на растягивание	8	
Тема 4.2 Силовой комплекс упражнений с собственным весом.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие №16 -Прыжки со скакалкой 4 минуты -Упражнения с отягощением(комплекс №2) -Упражнения на растяжку		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие №16 -Прыжки со скакалкой 4 минуты -Упражнения с отягощением(комплекс №2) -Упражнения на растяжку	12	
Раздел 5. **Лыжная подготовка**		**40**	
Тема 5.1 Подготовка к занятиям на лыжах.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 17 - Одежда. Инвентарь. - Техника безопасности на занятиях л/п. - Гигиенические основы физических упражнений. - Первая медицинская помощь при несчастном случае.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 17 - Одежда. Инвентарь. - Техника безопасности на занятиях л/п.	4	
Тема 5.2 Повторение техники передвижения скользящим шагом.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 18 - Повторение техники передвижения скользящим шагом. - Повторение одновременных ходов(подводящие и подготавливающие упражнения)		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 18 - Повторение техники передвижения скользящим шагом. - Повторение одновременных ходов(подводящие и подготавливающие упражнения)	4	
Тема 5.3	**Содержание учебного материала**		

Совершенствование техники одновремен-ных ходов.	Практическое занятие № 19 - Совершенствование техники одновременных ходов - Повторение попеременного хода. (подводящие упражнения) - Совершенствование техники преодоления подъемов.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 19 - Совершенствование техники одновременных ходов - Повторение попеременного хода. (подводящие упражнения) - Совершенствование техники преодоления подъемов.	8	
Тема 5.4 Повторение техники полуконькового и конькового ходов Совершенствование техники торможений и спусков	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 20 - Повторение техники полуконькового и конькового ходов . - Совершенствование техники торможений и спусков.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 20 - Повторение техники полуконькового и конькового ходов . - Совершенствование техники торможений и спусков.	8	
Тема 5.5 Совершенствование техники лыжных хо-дов, спуска ,поворотов	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 21 - Совершенствование техники лыжных ходов - .Повторение техники перехода с хода на ход. - Совершенствование техники спуска и поворотов**.**		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 21 - Совершенствование техники лыжных ходов - .Повторение техники перехода с хода на ход. - Совершенствование техники спуска и поворотов**.**	8	
Тема 5.6 Совершенствование техники лыжной подготовки, техники перехода с хода на ход, техники спусков, торможений, поворотов.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 22 -Совершенствование техники лыжной подготовки, техники перехода с хода на ход, техники спусков, торможений, поворотов.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 22 -Совершенствование техники лыжной подготовки, техники перехода с хода на ход, техники спусков, торможений, поворотов.	8	
Раздел 6. Спортивные игры Волейбол		**42**	
Тема 6.1	**Содержание учебного материала**		

Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движе-нии.	Практическое занятие №23 -Комплекс ОРУ -Техника передвижения в волейболе -Стойки волейболиста -Прием сверху и снизу на месте и в движении -Двухсторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие №23 -Комплекс ОРУ -Техника передвижения в волейболе -Стойки волейболиста -Прием сверху и снизу на месте и в движении -Двухсторонняя игра	8	
Тема 6.2 Совершенствование прямой верхней пере-дачи.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие №24 -Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча -Совершенствование верхней прямой подачи -Совершенствование взаимодействия игроков в защите и нападении.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие №24 -Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча -Совершенствование верхней прямой подачи -Совершенствование взаимодействия игроков в защите и нападении.	10	
Тема 6.3 Совершенствование попадающего удара.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие №25 -Упражнения с мячом в движении -Нападающий удар из зон 2-4 -Совершенствование техники защиты игрока вперед и назад -Двухсторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие №25 -Упражнения с мячом в движении -Нападающий удар из зон 2-4 -Совершенствование техники защиты игрока вперед и назад -Двухсторонняя игра	12	
Тема 6.4 Совершенствование нападающего удара со второй линии.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие №26 -Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок -Нападения, скидка-удар из зон 2-3-4 -Двухсторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие №26 -Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок -Нападения, скидка-удар из зон 2-3-4 -Двухсторонняя игра	12	
Раздел 7.		**42**	

Спортивные игры. Баскетбол.			
Тема 7.1 Совершенствование стоек, остановки, передвижения.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие №27 -Комплекс ОРУ -Передвижение, остановки в б/б -Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении -Совершенствование штрафного броска -Двухсторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие №27 -Комплекс ОРУ -Передвижение, остановки в б/б -Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении -Совершенствование штрафного броска -Двухсторонняя игра	12	
Тема 7.2 Совершенствование броска в движении.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие №28 -Передачи мяча различными способами -Взаимодействие 2х игроков в защите и нападении -Совершенствование штрафного броска		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие №28 -Передачи мяча различными способами -Взаимодействие 2х игроков в защите и нападении -Совершенствование штрафного броска	10	
Тема 7.3 Совершенствование взаимодействий 2х,3х игроков в нападении и защите**.**	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие №29 -Броски в движении с защитником -Совершенствование дальних бросков -Взаимодействие 2 х и 3х игроков с защитниками -Двухсторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие №29 -Броски в движении с защитником -Совершенствование дальних бросков -Взаимодействие 2 х и 3х игроков с защитниками -Двухсторонняя игра	10	
Тема 7.4 Совершенствование личной защиты.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие №30 -Техника бросков со средней и дальней дистанций -Личная и зонная защита -Двухсторонняя игра		2
	Самостоятельные работы обучающихся Практическое занятие №30 -Техника бросков со средней и дальней дистанций	10	

	-Личная и зонная защита -Двухсторонняя игра		
Радел 8. **ОФП (общая физическая подготовка)**		**32**	
Тема 8.1 Совершенствование общефизической подготовки , развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.	**Содержание учебного материала** Практическое занятие № 31 - Комплекс упражнений в парах. - Прыжки со скакалкой 2 х 1 м. Комплекс № 1 Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом, 8 видов 3х10 повторений: - приседание; тяга в наклоне ; - подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной); - упражнения на пресс; - упражнения на спину; - упражнения на бицепс (гантели); - отжимание от брусьев(трицепс). - Упражнение на растягивание основных групп мышц.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 31 - Комплекс упражнений в парах. - Прыжки со скакалкой 2 х 1 м. Комплекс № 1 Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом, 8 видов 3х10 повторений: - приседание; тяга в наклоне ; - подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной); - упражнения на пресс; - упражнения на спину; - упражнения на бицепс (гантели); - отжимание от брусьев(трицепс). - Упражнение на растягивание основных групп мышц.	12	
Тема 8.2 Совершенствование общефизической подготовки , развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 32 Комплекс утренней гимнастики (силовой). - Прыжки со скакалкой 2 х 1 м Комплекс №2 -Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом,8 видов 3Х10: - Выпады со штангой; пуловер; жим лежа (на наклонной); - тяга в наклоне; - упражнения на пресс; -вертикальная тяга за голову; -упражнения на бицепс (со штангой). - Комплекс упражнений на растягивание основных групп мышц.		2

	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 32 Комплекс утренней гимнастики (силовой). - Прыжки со скакалкой 2 х 1 м Комплекс №2 -Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом,8 видов 3Х10: - Выпады со штангой; пуловер; жим лежа (на наклонной); - тяга в наклоне; - упражнения на пресс; -вертикальная тяга за голову; -упражнения на бицепс (со штангой). - Комплекс упражнений на растягивание основных групп мышц.	10	
Тема 8.3 Совершенствование общефизической подготовки , развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 33 - Комплекс упражнений с гантелями. - Прыжки со скакалкой 3 х 1 м - Подтягивание 3х5. -Комплекс № I. -Упражнения на растягивание мышц в парах.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 33 - Комплекс упражнений с гантелями. - Прыжки со скакалкой 3 х 1 м - Подтягивание 3х5. -Комплекс № I. -Упражнения на растягивание мышц в парах.	10	
Раздел 9. **Легкая атлетика.**		**30**	
Тема 9.1 Совершенствование техники бега на средние дистанции , техники метания гранаты.	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие №34 - Беговые упражнения. - Ускорение 3 х200м. - Совершенствование техники метания гранат (разбег, окрестный шаг, положение натянутого лука, выпуск снаряда). -Кроссовая подготовка(1500м-юноши,800м-девушки)		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие №34 - Беговые упражнения. - Ускорение 3 х200м. - Совершенствование техники метания гранат (разбег, окрестный шаг, положение натянутого лука, выпуск снаряда). -Кроссовая подготовка(1500м-юноши,800м-девушки)	6	
Тема 9.2	**Содержание учебного материала**		

Совершенствование Техники бега на средние и длинные дистанции . Совершенствование техники метания гранаты. Обучение технике прыжков с места и с разбега	Практическое занятие № 35 - Комплекс ОРУ. - Совершенствование бега на средние и длинные дистанции 4х400(равномерный метод тренировки). - Комплекс прыжковых упражнений. - Обучение фазе отталкивания. - Кроссовая подготовка(2000м-юноши,1500м-девушки). - Совершенствование техники метания гранаты с места , после скрестного шага и после трёх шагов разбега		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 35 - Комплекс ОРУ. - Совершенствование бега на средние и длинные дистанции 4х400(равномерный метод тренировки). - Комплекс прыжковых упражнений. - Обучение фазе отталкивания. - Кроссовая подготовка(2000м-юноши,1500м-девушки). - Совершенствование техники метания гранаты с места , после скрестного шага и после трёх шагов разбега	6	
Тема 9.3 Совершенствование Техники бега на средние и длинные дистанции . Совершенствование техники метания гранаты. Закрепление техники прыжков с места и с разбега	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие №36 - Обучение технике разбега для прыжка в длину. - Совершенствование техники прыжков с места (многоскоки). - Совершенствование Техники бега на средние и длинные дистанции . - Совершенствование техники метания гранаты. - Обучение технике прыжков с места и с разбега . - Совершенствование бега на средние и длинные дистанции 4х400м.(интервальный метод тренировки) - .Совершенствование метания гранаты с разбега (3 шага и 5 шагов). - Кроссовая подготовка (2500м.-юноши , 2000м.- девушки).		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие №36 - Обучение технике разбега для прыжка в длину. - Совершенствование техники прыжков с места (многоскоки). - Совершенствование Техники бега на средние и длинные дистанции . - Совершенствование техники метания гранаты. - Обучение технике прыжков с места и с разбега . - Совершенствование бега на средние и длинные дистанции 4х400м.(интервальный метод тренировки) - .Совершенствование метания гранаты с разбега (3 шага и 5 шагов). - Кроссовая подготовка (2500м.-юноши , 2000м.- девушки).	6	
Тема 9.4 Совершенствование Техники бега на средние и длинные дистанции . Совершенствование техники метания гра-	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие № 37 - Специальные беговые и прыжковые упражнения(серия многоскоков). - Совершенствование бега на средние и длинные дистанции4х600(непрерывный метод тренировки) - .Совершенствование метания гранаты с 5 шагов разбега. - Кроссовая подготовка (3000м.-юноши , 2000м.- девушки).		2

наты.Совершенствование техники прыжков с места и с разбега	**Ссамостоятельная работа обучающихся** Практическое занятие № 37 - Специальные беговые и прыжковые упражнения(серия многоскоков). - Совершенствование бега на средние и длинные дистанции4х600(непрерывный метод тренировки) - .Совершенствование метания гранаты с 5 шагов разбега. - Кроссовая подготовка (3000м.-юноши , 2000м.- девушки).	6	
Тема 9.5 Выполнение зачетных нормативов по легкой атлетике	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие №38 - Контрольный норматив-метание гранаты. - Контрольный норматив-кросс(3000м-юноши,2000м-девушки). - Контрольный норматив- прыжок в длину с места.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие №38 - Контрольный норматив-метание гранаты. - Контрольный норматив-кросс(3000м-юноши,2000м-девушки). - Контрольный норматив- прыжок в длину с места.	6	
	Дифференцированный зачёт	2	
	Всего:	**336**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Оборудование спортивного зала:

рабочее место преподавателя, рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, телевизор, интерактивная доска, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, стол теннисный, стойки волейбольные, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, гимнастические скамейки, тумбы тренировочные, медицинбол,.

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. Евграфов, 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 2. Юрайт : [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/429447

Физкультура и спорт : журнал : [сайт], 2019. – URL: http://www.fismag.ru/ - Текст : электронный.

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**
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Методы оценки результатов: *Лёгкая атлетика.* 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. *Спортивные игры.* 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. *Атлетическая гимнастика* (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на снарядах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. *Лыжная подготовка*. 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 точ-

	ках: 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.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	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.