

# **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**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 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

Год начала подготовки - 2022

Калининград  
2025

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.

Составитель: Калининградский филиал ПГУПС

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности *23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)* (базовая подготовка).

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

Учебная дисциплина относится к *общему гуманитарному и социально-экономическому* учебному циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

**знать:**

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

основы здорового образа жизни.

**В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов личностных результатов, общих и профессиональных 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 проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям ЛР 4 5 труда, осознающий ценность собственного труда.	ЛР 4

Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	
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
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
<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 ЛР	ЛР 17

с приоритетами своего подразделения. Анализирует и учитывает влияние своих действий на соседние участки работы, окружающую среду и общество. Бережно и рационально использует ресурсы компании.	
<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	<b>ЛР 18</b>
<b>Работа с высоким качеством.</b> Соблюдает установленные сроки выполнения работ. Выполняет работу с высоким качеством. Результаты не требуют корректировок	<b>ЛР 19</b>
<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	<b>ЛР 20</b>
<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.	<b>ЛР 21</b>
Способность к лидерству. 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	<b>ЛР 22</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b>	
Имеющий потребность трудиться на благо процветания семьи, родного города, региона	<b>ЛР 23</b>
Понимающий значение результатов собственного труда для развития экономики Рязанской области	<b>ЛР 24</b>

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:**

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

<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>2</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>334</b>
<b>в том числе:</b>	
- самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде результатов выступлений на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. - составление индивидуальной программы физического самовоспитания. - освоение и самостоятельное воспроизведение основных жизненно важных умений и навыков.	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Требование программы. Классификация видов спорта, контрольные нормативы.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Требование программы. Классификация видов спорта, контрольные нормативы	4	1
<b>Раздел 1. Легкая Атлетика</b>		36	
<b>Тема 1.1</b> Техника бега на короткие дистанции – старт ,стартовый разгон.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Практическое занятие №1 -комплекс ОРУ (обще-развивающие упражнения) -специальные беговые упражнения -низкий старт -стартовый разгон -техника бега (периоды и дозы, движение рук, отталкивание)	10	
<b>Тема 1.2</b> Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Тема 1.3</b> Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норма- тив в беге на 100м.	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
	<b>Содержание учебного материала</b> Практическое занятие № 4 - Беговые упражнения. - Контрольный норматив - метание гранаты. - Контрольный норматив - кросс на средние дистанции(1000м-юноши,500м-девушки).		2
<b>Тема 1.4.</b> Выполнение зачётных требований по лёгкой атлетике.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Практическое занятие № 4 - Беговые упражнения. - Контрольный норматив - метание гранаты. - Контрольный норматив - кросс на средние дистанции(1000м-юноши,500м-девушки).	8	
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b>		44	
Тема 2.1 Совершенствование техники приема и пе- редач мяча двумя ру- ками сверху и снизу на месте. Обучение технике приёма мяча	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Тема 2.2</b> Совершенствование техники передач и подачи. Обучение технике нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
	<b>Содержание учебного материала</b> 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
<b>Тема 2.3</b> Совершенствование техники нападающего удара, Обучение технике одиночного блокирования.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
	<b>Содержание учебного материала</b> 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 выполнению контрольных нормативов.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Практическое занятие № 8	8	
<b>Тема 2.4</b> Обучение тактическим действиям игроков в защите и нападении. Совершенствование одиночного блокирования.			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс ОРУ с набивными мячами.</li> <li>- Обучение тактике игры по системе 4 + 2.</li> <li>- Обучение расстановке игроков во время приёма подачи, во время розыгрыша мяча по схеме «углом вперёд».</li> <li>- Совершенствование техники постановки одиночного блока на месте и после передвижения.</li> <li>- Подготовка к выполнению контрольных нормативов.</li> </ul>		
Тема 2.5Выполнение зачетных упражнений по волейболу.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	Практическое занятие № 9 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прием мяча сверху и снизу.</li> <li>- Нападающий удар со своего набрасывания.</li> <li>- Верхняя прямая подача на точность (в различные зоны волейбольной площадки).</li> <li>- Знание правил игры в волейбол.</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Практическое занятие № 9 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прием мяча сверху и снизу.</li> <li>- Нападающий удар со своего набрасывания.</li> <li>- Верхняя прямая подача на точность (в различные зоны волейбольной площадки).</li> <li>- Знание правил игры в волейбол.</li> </ul>	8	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>46</b>	
Тема 3.1 Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	Практическое занятие № 11 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение с изменением направления.</li> <li>- Передвижение в защитной стойке.</li> <li>- Бросок после ведения, бросок в движении.</li> <li>- Взаимодействие в 2-х направлениях .</li> <li>- Бросок из под защитника. Взаимодействие 2х нападение и защите.</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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.		
<b>Тема 3.3</b> Обучение личной и зонной защите. Совершенствование техники бросков и ведения.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие № 12 - Передача мяча в парах в движении. - Личная защита. - Передвижение игроков по диагонали лицевой. - Обучение взаимодействию 3х нападение и защите.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Практическое занятие № 12 - Передача мяча в парах в движении. - Личная защита. - Передвижение игроков по диагонали лицевой. - Обучение взаимодействию 3х нападение и защите.	10	
<b>Тема 3.4</b> Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Тема 3.5</b> Совершенствование индивидуальной техники в нападении и защите. Выполнение зачётных требований.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие № 14 - Передача, ведение, бросок с места и в движении. - Совершенствование взаимодействия 2х 3х игроков в защите и нападении. - Личная защита , заслон.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Практическое занятие № 14 - Передача, ведение, бросок с места и в движении. - Совершенствование взаимодействия 2х 3х игроков в защите и нападении. - Личная защита , заслон.	8	
<b>Раздел 4. ОФП (общая физическая подготовка)</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

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

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

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

<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>			
Тема 7.1 Совершенствование стоек, остановки, передвижения.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Тема 7.2</b> Совершенствование броска в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие №28 -Передачи мяча различными способами -Взаимодействие 2х игроков в защите и нападении -Совершенствование штрафного броска		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Практическое занятие №28 -Передачи мяча различными способами -Взаимодействие 2х игроков в защите и нападении -Совершенствование штрафного броска	10	
<b>Тема 7.3</b> Совершенствование взаимодействий 2х,3х игроков в нападении и защите.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие №29 -Броски в движении с защитником -Совершенствование дальних бросков -Взаимодействие 2 х и 3х игроков с защитниками -Двухсторонняя игра		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Практическое занятие №29 -Броски в движении с защитником -Совершенствование дальних бросков -Взаимодействие 2 х и 3х игроков с защитниками -Двухсторонняя игра	10	
<b>Тема 7.4</b> Совершенствование личной защиты.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие №30 -Техника бросков со средней и дальней дистанций -Личная и зонная защита -Двухсторонняя игра		2
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b> Практическое занятие №30 -Техника бросков со средней и дальней дистанций	10	

	-Личная и зонная защита -Двухсторонняя игра		
<b>Радел 8. ОФП (общая физическая подготовка)</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 8.1</b> Совершенствование общефизической подготовки , развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Тема 8.2</b> Совершенствование общефизической подготовки , развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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 3X10: - 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	
<b>Тема 8.3</b> Совершенствование общефизической под- готовки , развитие физических качеств: силы, быстроты, вы- носливости, гибкости.	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Раздел 9.</b> <b>Легкая атлетика.</b>		30	
<b>Тема 9.1</b> Совершенствование техники бега на сред- ние дистанции , тех- ники метания грана- ты.	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Тема 9.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Тема 9.3</b> Совершенствование Техники бега на средние и длинные дистанции . Совершенствование техники метания гранаты. Закрепление техники прыжков с места и с разбега	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Тема 9.4</b> Совершенствование Техники бега на средние и длинные дистанции . Совершенствование техники метания гра-	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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	<b>Ссамостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Тема 9.5</b> Выполнение зачетных нормативов по легкой атлетике	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие №38 - Контрольный норматив-метание гранаты. - Контрольный норматив-кросс(3000м-юноши,2000м-девушки). - Контрольный норматив- прыжок в длину с места.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Практическое занятие №38 - Контрольный норматив-метание гранаты. - Контрольный норматив-кросс(3000м-юноши,2000м-девушки). - Контрольный норматив- прыжок в длину с места.	6	
	<i>Дифференцированный зачёт</i>	2	
	<b>Всего:</b>	<b>336</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Оборудование спортивного зала:

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

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475803>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
3. 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, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
4. Веселкина, Т. Е. Введение в спортивную специализацию в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / Т. Е. Веселкина. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-7641-1584-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/222500> — Режим доступа: для авториз. пользователей. 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
<p><b>Умения:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, длинные дистанции; прыжков в длину и с места; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика (юноши)</i> Оценка техники выполнения упражнений на снарядах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами 1 – 2 – 3 – 5 км, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p>

	<p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по огневой подготовке в виде соревнований по стрельбе.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. Дифференцированный зачёт.</p>
<b>Знания:</b>	
<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка получаемых знаний о роли физической культуры в формировании здорового образа жизни (собеседование, опрос).</p> <p>Оценка выполнения заданий внеаудиторной работы по дисциплине.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Дифференцированный зачёт.</p>