

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Васин Андрей Алексеевич

Должность: Директор

Дата подписания: 21.12.2025 12:19:19

Уникальный программный ключ:

024351b057f52db077c71d3580e1dae6e821f4efaaee47ac2d950c802e684edf2

### **Приложение**

ОПОП-ППССЗ по специальности  
23.02.06 Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

**2025**

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>2-3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4-32</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>33</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	
	<b>39-40</b>

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности **23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.**

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

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

18540 Слесарь по ремонту подвижного состава.

16783 Поездной электромеханик; 16856 Помощник машиниста дизель-поезда; 16878 Помощник машиниста тепловоза; 16885 Помощник машиниста электровоза; 16887 Помощник машиниста электропоезда; 17334 Проводник пассажирского вагона; 18507 Слесарь по осмотру и ремонту локомотивов на пунктах технического обслуживания.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина СГ. 04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.

## 1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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

**У.1**–использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**У.2**- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам **знать:**

**3.1**–роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**3.2**–основы здорового образа жизни

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

**-общие:**

**ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

**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

1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

**ЛР 9.** Соблюдение и пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждение либо преодоление зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 19.** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

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

**ЛР 22.** Приобретение навыков общения и самоуправления.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
в том числе:	
лекции	10
практические занятия	158
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>8</b>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме занятий в секциях по видам спорта. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы проводится в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
В соответствии с учебным планом видом промежуточной аттестации по итогам 3, 5 и 7 семестра является «зачёт».	
Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 3, 5 и 7 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.	
Для этого организуется тестирование в контрольных точках:	
На входе – начало учебного года;	
В конце 3, 5 и 7 семестра.	
Промежуточная аттестация по завершению освоения учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура в 4, 6 и 8 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 4, 6 и 8 семестра).	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2 курс**

**3 семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности		<b>2 лекция</b> <b>2 CP</b>	
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры.	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры <b>Лекция №1:</b> Основы здорового образа жизни. <b>Самостоятельная работа №1</b> <b>Занятия в секции. Самоконтроль за состоянием здоровья.</b>	2	2-3 ОК 01,04,08 ЛР 9, 19
<b>Раздел 2</b> Учебно-практические основы формирования		28 об	

физической культуры личности			
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка – высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100м, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м(юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>8 об</b>	2-3 ОК 01,04,08 Л 19,22
	<b>Практическое занятие №1</b> Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.	2	
	<b>Практическое занятие №2</b> Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на 100 м.	2	
	<b>Практическое занятие №3</b> Кроссовый бег. Бег на различных участках.	2	
	<b>Практическое занятие №4</b> Контрольный урок: 500 м. девушки, 1000 м. юноши.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком), вырывание и выбивание( приемы владения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра по правилам.	<b>8об</b>	2-3 ОК 01,04,08 Л21,22
	<b>Практическое занятие №5</b> Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину.	2	
	<b>Практическое занятие №6</b>	2	

<b>Тема 2.2</b>  Баскетбол	Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины.	
	<b>Практическое занятие №7</b> Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.	2
	<b>Практическое занятие №8</b> Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.	2
<b>Тема 2.3</b>  Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гилями, со штангой. Техника безопасности на занятиях.	<b>10об</b>
	<b>Практическое занятие №9</b> Упражнения на тренажерах. Техника безопасности.	2
	<b>Практическое занятие №10</b> Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	2
	<b>Практическое занятие №11</b> Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом.	2
	<b>Практическое занятие №12</b> Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом.	2
	<b>Практическое занятие №13</b> Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.	2
		2-3 ОК 01,04,08 Л 19,22

2-3  
OK 01,04,08  
Л 19,22

	<b>Практическое занятие №14</b> Зачет.	<b>2</b>	2-3 OK 01,04,08 ЛР 9, 19
	<b>Всего за 3 семестр: максимальная нагрузка</b> <b>обязательная нагрузка</b> <b>практические занятия</b> <b>теоретические занятия</b> <b>самостоятельная работа</b>	32 32 28 2 2	

*4 семестр*

<b>Раздел 1</b> Научно- методические основы формирования физической культуры личности		<b>2лекция</b>	
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры.	<b>Содержание учебного материала</b> . Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. <b>Лекция №2:</b> Основы здорового образа жизни	2	2-3 OK 01,04,08 ЛР 9, 19
Учебно- практические основы формирования физической культуры личности		<b>42об</b>	

<b>Тема 2.5</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, упорство в достижении цели.	<b>406</b>
	<b>Практическое занятие №15</b>	Техника ходьбы на лыжах. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, попеременный.	2
	<b>Практическое занятие №16</b>	Ходьба без лыжных палок. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2
<b>Тема 2.2</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	Исходные положения(стойки). Перемещения, передачи, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжение, блокирование, тактика защиты и нападения. Правила игры. Техника безопасности. Игра по правилам.	<b>1806</b>
	<b>Практическое занятие №17</b>	Техника безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. Учебная игра.	2
	<b>Практическое занятие №18</b>	Техника игры в нападении. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Учебная игра	2
	<b>Практическое занятие №19</b>	Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Учебная игра.	2

	<p><b>Практическое занятие №20</b> Контрольный урок. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.). Учебная игра.</p> <p><b>Практическое занятие №21</b> Тактика игры в защите. Расстановка игроков при игре в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.</p> <p><b>Практическое занятие №22</b> Тактика игры в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство.</p> <p><b>Практическое занятие №23</b> Тактика игры в нападении. Выбор места игрокам для получения мяча. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх</p> <p><b>Практическое занятие №24</b> Тактика игры в нападении. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.</p> <p><b>Практическое занятие №25</b> Контрольный урок. Подача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любым способом..</p>	2 2 2 2 2	
<p><b>Тема 2.4</b> Общая физическая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому материалу.</p>	1406	2-3 ОК,01,04,08 Л 19,22

	<b>Практическое занятие №26</b> Выполнение построений, перестроений. Различные виды ходьбы, бега. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2	
	<b>Практическое занятие №27</b> Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2	
	<b>Практическое занятие №28</b> <b>ОРУ с предметами..Подвижные игры.</b>	2	
	<b>Практическое занятие №29</b> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2	
	<b>Практическое занятие №30</b> Контрольный урок. Тест на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры.	2	
	<b>Практическое занятие №31</b> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2	
	<b>Практическое занятие №32</b> Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.	2	
<b>Тема 2.2</b>  Футбол	<b>Содержание учебного материала</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты и нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.Игра по правилам.	4 об	2-3 ОК01,04,08, Л21,22
	<b>Практическое занятие №33</b> Техника игры в нападении. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.	2	
	<b>Практическое занятие №34</b> Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков.	2	

	<b>Практическое занятие №35</b> Дифференцированный зачет.	2	2-3 OK01,04,08 ЛР 9, 19
	<b>Всего за 4 семестр:</b> максимальная нагрузка обязательная нагрузка практические занятия теоретические занятия самостоятельная работа	44 44 42 2 -	

**3 курс**

**5 семестр**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности		<b>2 лекция</b> <b>2 СР</b>	
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры.	<b>Содержание учебного материала</b> . Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. <b>Лекция №1:</b> Основы здорового образа жизни <b>Самостоятельная работа №1</b> <b>Занятия в секции. Самоконтроль за состоянием здоровья.</b>	2 2	2-3 ОК 01,04,08 ЛР 9, 19
<b>Раздел 2</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры		<b>28 общ</b>	

личности			
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.  Кроссовая подготовка – высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100м, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м(юноши)</p>	<b>806</b>	
<b>Тема 2.1</b>  <b>Лёгкая атлетика</b>	<p><b>Практическое занятие №1</b>  Техника безопасности на уроках ФК.  Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.</p>	2	2-3 ОК 01,04,08 Л 19,22
	<p><b>Практическое занятие №2</b>  Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие №3</b>  Бег на пересеченной местности. Юноши 3000м. Девушки 2000м.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие №4</b>  Контрольный урок. Бег на выносливость без учета времени. Юноши 5000м. Девушки 3000м.</p>	2	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком), вырывание и выбивание( приемы владения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра по правилам.</p>	<b>806</b>	2-3 ОК 01,04,08, Л21,22
	<p><b>Практическое занятие №5</b>  Техника игры в нападении: бег с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача мяча в движении. Броски в корзину: ведение два шага бросок. Бросок мяча со штрафной линии.</p>	2	

<b>Тема 2.2</b>  Баскетбол	<b>Практическое занятие №6</b>  Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом: перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину.	2	
	<b>Практическое занятие №7</b>  Тактика игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	<b>Практическое занятие №8</b>  Тактика игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия.  Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.	2об	
<b>Тема 2.3</b>  Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>  Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирями, со штангой. Техника безопасности на занятиях.	8об	2-3 ОК 01,04,08,  Л 19,22
	<b>Практическое занятие №9</b>  Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга.	2	
	<b>Практическое занятие №10</b>  Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения.	2	
	<b>Практическое занятие №11</b>  Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.	2	
<b>Тема 2.6</b>  Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>  Основы техники тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у	4об	2-3 ОК 01,04,08,  Л 19,22

	<p>тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счете из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Технические приемы- подача, подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной игры. Двухсторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие №12</b> Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие №13</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счете из одной, трех партий.</p> <p><b>Практическое занятие №14</b> Зачет</p>		
	<p><b>Всего за 5 семестр: максимальная нагрузка</b> <b>обязательная нагрузка</b> <b>практические занятия</b> <b>теоретические занятия</b> <b>самостоятельная работа</b></p>	2 2 2 2 2	2-3 ОК 01,04,08 ЛР 9, 19

*6 семестр*

<b>Раздел 1</b> Научно- методические основы формирования физической культуры личности		<b>2лекция</b>	
---	--	----------------	--

<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры.	<b>Содержание учебного материала</b> . Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. <b>Лекция №1:</b> Основы здорового образа жизни	2	2-3 ОК 01,04,08 ЛР 9, 19
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		36 об	
<b>Тема 2.1</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие №15</b> Техника передвижения на лыжах: Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Техника подъемов: лесенкой, елочкой. Техника спусков: в основной, высокой и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, на параллельных лыжах.	2об	2-3 ОК01,04,08 Л 19,22
<b>Тема 2.2</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие №16</b> Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. <b>Практическое занятие №17</b> Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подача: верхняя прямая и нижняя прямая по зонам.	8об 2 2	2-3 ОК01,04,08, Л21,22

	<b>Практическое занятие №18</b> Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	<b>Практическое занятие №19</b> Контрольный урок. Подача мяча.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>806</b>	
<b>Тема 2.3</b>  Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие №20</b> Техника выполнения упражнений на тренажёрах.	2	
	<b>Практическое занятие №21</b> Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга.	2	
	<b>Практическое занятие №22</b> Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажёры и отягощения.	2	
	<b>Практическое занятие №23</b> Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.	2	2-3 ОК 1,04,08, Л 19,22
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>806</b>	
<b>Тема 2.4</b>  Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие №24</b> Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры.	2	2-3 ОК01,04,08 Л 19,22
	<b>Практическое занятие №25</b>	2	

	<p>Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры.</p> <p><b>Практическое занятие №26</b> Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Подвижные игры.</p> <p><b>Практическое занятие №27</b> Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.</p>		
<b>Тема 2.2</b>  Футбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие №28</b> Техника игры в нападении и в защите. Командные действия игроков</p> <p><b>Практическое занятие №29</b> Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.</p> <p><b>Практическое занятие №30</b> Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.</p>	<b>606</b>  2  2  2	2-3 ОК01,04,08 Л21,22
<b>Тема 3.1</b>  Военно- прикладная физическая подготовка (ВПФП)	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие №31</b> Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Преодоление полосы препятствий на время.</p>	<b>206</b>  2	2-3 ОК01,04,08 ЛР 21,22
	<p><b>Практическое занятие №32</b> Дифференцированный зачет.</p>	2	2-3 ОК 01,04,08 ЛР 9, 19

	<b>Всего за 6 семестр: максимальная нагрузка</b>	<b>38</b>	
	<b>обязательная нагрузка</b>	<b>38</b>	
	<b>практические занятия</b>	<b>36</b>	
	<b>теоретические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>самостоятельная работа</b>	<b>-</b>	

**4 курс**

<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности		<b>2</b> <b>лекция</b>	
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры.	<b>Содержание учебного материала</b> . Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. <b>Лекция №1:</b> Основы здорового образа жизни	2	2-3 ОК 01,04,08 ЛР 9, 19
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		<b>24</b>	
<b>Тема 2.2</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>  <b>Практическое занятие №1</b> Техника игры в защите. Блокирование. Двухсторонние учебно-тренировочные игры.	<b>1406</b>  2	2-3 ОК01,04,08 Л21,22

	Судейство в учебных и командных играх.		
	<b>Практическое занятие №2</b> Контрольный урок. Подача мяча (верхняя, нижняя). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Тактика игры в защите. Различные варианты схем защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	<b>Практическое занятие № 4</b> Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.	2	
	<b>Практическое занятие №5</b> Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 3). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	<b>Практическое занятие №6</b> Тактика игры в нападении. Различные варианты схем нападения. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	<b>Практическое занятие №7</b> Контрольный урок. Тактика игры в волейболе.	2	
<b>Тема 2.3</b>  Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6 об</b>	
	<b>Практическое занятие №8</b> Выполнение упражнений на тренажёрах для развития силы.	2	
	<b>Практическое занятие №9</b> Развитие силы в упражнениях с отягощениями. Контрольный урок. Тест по подтягиванию.	2	

	<b>Практическое занятие №10</b> Контрольный урок. Тест на упражнения мышц брюшного пресса.	2	2-3 ОК01,04,08Л 19,22
<b>Тема 3.1</b>  Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>206</b>	2-3 ОК 01,04,08 ЛР 21,22
	<b>Практическое занятие №11</b> Техника подъёма на скалодром. Техника страховки. Соревнования внутри группы.	2	
	<b>Практическое занятие №12</b> Дифференцированный зачет.	2	2-3 ОК 01,04,08 ЛР 9, 19
	<b>Всего за 8 семестр:</b> <b>максимальная нагрузка</b> <b>обязательная нагрузка</b> <b>практические занятия</b> <b>теоретические занятия</b> <b>самостоятельная работа</b>	<b>30</b> <b>30</b> <b>24</b> <b>2</b> <b>4</b>	

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

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

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете СГ. 04 Физическая культура реализуется: в тренажёрном зале, в спортивном зале

Оборудование тренажёрного зала:

1. Стол рабочий – 1шт.
2. Стул – 2 шт.
3. Беговая дорожка JKEXER JK 7300 – 2 шт.
4. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.
5. Велотренажер JKEXER 3920 – 2 шт.
6. Велоэллипсоид PROTEUS EEC 3088 – 2 шт.
7. Гантельный ряд (2 стойки – 6 пар, 2 стойки – 10 пар).
8. Голень машина (сидя) – 1 шт.
9. Скамейка регулируемая 0-80 – 2 шт.
10. Робот для настольного тенниса Donic robopong 2040 – 1 шт.
11. Стойка для штанг (для набора из 5 штук) – 1 шт.
12. Стол для настольного тенниса – 3 шт.
13. Тренажёр блочная рама (кроссовер) – 1 шт.
14. Тренажёр для мышц разгибателей бедра, сидя – 1 шт.
15. Тренажёр профессиональный для пресса – 1 шт.
16. Тренажёр для ягодичных мышц – 1 шт.
17. Штанга тренировочная – 3 шт.
18. Гриф изогнутый – 2 шт.
19. Зеркало – 3 шт.
20. Ракетка для настольного тенниса – 10 шт.
21. Мяч для настольного тенниса – 20 шт.
22. Скамейка – 5 шт.
23. Шведская стенка – 4 шт.
24. Турник – 2 шт.
25. Маты – 10 шт.
26. Обручи – 4 шт.

Оборудование спортивного зала

1. Баскетбольные мячи – 10 шт.
2. Волейбольные мячи – 10 шт.
3. Щиты баскетбольные – 2 шт.
4. Корзины баскетбольные – 2 шт.
5. Сетки баскетбольные – 2 шт.
6. Сетка волейбольная – 1 шт.
7. Стойки волейбольные – 2 шт.
8. Антенны волейбольные – 2 шт.
9. Скамейки – 8 шт.

Технические средства обучения:

1. Компьютер.
2. Фотоаппарат.
3. Видеокамера.
4. Принтер.
5. Телевизор.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения:**

#### **3.2.1 Основные источники:**

**Виленский, М.Я.** Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>

#### **3.2.2 Дополнительные источники:**

**Кузнецов, В.С.** Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2019. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

#### **Интернет – ресурсы:**

Спорт для всех

<http://ru-sports.com/sports> Спортивные дисциплины.

**Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области**

<http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/> **Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.**

#### **Периодические издания:**

Вестник СамГУПС

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

1. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. - Режим доступа: <http://mindload.ru/>

2. СПС «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU- Режим доступа: <https://elibrary.ru/>

4. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>

5. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

6. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: <https://www.book.ru/>

7. ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru/>

#### **Дистанционное обучение осуществляется посредством образовательных платформ:**

1. ZOOM.RU

2. Moodle

### **3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.**

**Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области**

<http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/> **Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.**

**3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура осуществляется в соответствии с учебным планом.

Видом промежуточной аттестации по итогам 3, 5 и 7 семестра является «зачёт». Оценка уровня развития физических качеств занимающихся за 3, 5 и 7 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года;

В конце 3, 5 и 7 семестра.

Промежуточная аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура в 4, 6 и 8 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 4, 6 и 8 семестра).

Критерием успешности освоения учебного материала обучающегося является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов

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

Результаты обучения (У,З,ОК,ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь</b>		
У1использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 01,04,08 ЛР 9,19	Способность организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек	-Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
У2 выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам  ОК01,04,08 ЛР 19,21,21	Способность организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек	-Оценка техники базовых элементов в баскетболе, волейболе, футболе. - Оценка техники выполнения упражнений по атлетической гимнастике - Оценка техники выполнения двигательных действий по легкой атлетике (проводится в ходе занятий) - Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм - Оценка выполнения студентом функций судьи по спортивным играм - Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр - Оценка техники передвижения на лыжах - Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе. - Контрольный тест.
<b>Знать</b>		
З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического	-Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств

<p>OK 01,04,08 ЛР 9,19</p>	<p>развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Проведение коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p>3.2 основы здорового образа жизни OK 01,04,08 ЛР 19,21,22</p>	<p>Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.</p>	<p>Оценка техники базовых элементов в баскетболе, волейболе, футболе.  - Оценка техники выполнения упражнений по атлетической гимнастике  - Оценка техники выполнения двигательных действий по легкой атлетике (проводится в ходе занятий)  - Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  - Оценка выполнения студентом функций судьи по спортивным играм  - Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр  - Оценка техники передвижения на лыжах  - Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе.  - Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической.  - Контрольный тест.</p>

##### **5. Перечень используемых методов обучения:**

5..1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).