

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Манаенков Сергей Александрович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 2021.02.18 10:44:04  
Уникальный программный ключ:  
b98c63f50c040367aac165e2b73c0c757775c9e9

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ» В Г. РТИЩЕВО  
(ФИЛИАЛ СамГУПС В Г. РТИЩЕВО)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальностям**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных  
дорог**

**ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

*Базовая подготовка среднего профессионального образования*

**Ртищево  
2021**

Одобрено  
на заседании цикловой комиссии  
общеобразовательных, гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин  
протокол №

от «31» августа 2014 г.

Председатель ЦК

С.А. Бурмистрова

Рабочая программа учебной дисциплины  
составлена в соответствии с Письмом  
Министерства образования и науки РФ от  
17.03.2015г. № 06-259 и на основе Примерной  
программы учебной дисциплины,  
рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол №  
3 от «21» июля 2015 г.)

Согласовано



Жердев П. И. – начальник производственно -  
технического отдела эксплуатационного локомотивного  
депо Ртищево – Восточное Юго-Восточной дирекции  
тяги структурного подразделения Дирекции тяги -  
филиала ОАО «РЖД».

Булгаков С.М. – заместитель начальника Мичуринского  
центра организации работы железнодорожных станций  
Юго-Восточной дирекции управления движением –  
структурного подразделения Центральной дирекции  
управления движением – филиала ОАО «РЖД»

Утверждаю

Зам. директор по УР

Н.А. Петухова

«31» августа 2014 г.

Разработчик:

Рецензенты:

Е.В. Щукарёва, руководитель физического воспитания  
филиала СамГУПС в г. Ртищево

С.А. Бурмистрова, председатель цикловой комиссии  
общеобразовательных, гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин филиала СамГУПС в г.  
Ртищево

Ю.А. Комиссаров, начальник отдела по спорту и туризму  
администрации Ртищевского муниципального района

## Содержание

<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>19</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>22</b>
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>25</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в образовательных организациях СПО.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, атлетической гимнастике, волейболу, баскетболу, плаванию, лыжам.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 06. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов  
(практических занятий – 166 часов, теоретических занятий – 2 часа);  
самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура»

#### для специальностей

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

**23.0201 Организация перевозок и управление на транспорте**

**(по видам)**

#### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной деятельности

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
Практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
Итоговая аттестация в форме зачёта (3, 5, 7 семестры), дифференцированного зачёта (4, 6, 8 семестры)	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности  
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>108</b>	
<b>Тема 1.1. Основы знаний.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения на уроках физической культуры. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний. Влияние вредных привычек на продолжительность жизни.	2	1
<b>Тема 1.2. Бег 100 м с низкого старта.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Разучивание и совершенствование техники низкого бега. Челночный бег. Разучивание и совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м, ускорения.	10	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	10	
<b>Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Практические занятия</b> Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	10	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	

	<p>Разминка. Прыжки в длину с одного шага, с 3-5 беговых шагов, с 10 беговых шагов, с полного разбега.</p> <p>Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p> <p>Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>		
<b>Тема 1.4. Метание гранаты.</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Разучивание и совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты (700гр. – юноши, 50гр. – девушки) с места, с 3 беговых шагов, с 5 беговых шагов, с разбега из-за головы.</p>	16	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</p> <p>Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p> <p>Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>	16	
<b>Тема 1.5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Разучивание и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Ускорение 3x400.</p>	16	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</p> <p>Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p> <p>Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>	18	
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 2.1. Ведение мяча.</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при</p>	6	2



	<p>ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча левой рукой при ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при беге. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча левой рукой при беге. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>	6	
<b>Тема 2.2. Приём и передача мяча от груди двумя руками.</b>	<p><b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча от груди двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками с отскоком о пол.</p>	6	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>	6	
<b>Тема 2.3. Штрафные броски.</b>	<p><b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники штрафного броска (броски можно выполнять от груди, из-за головы, одной и двумя руками).</p>	6	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p>	6	

	Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.		
<b>Тема 2.4. Броски в кольцо с двух шагов.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники броска в кольцо с двух шагов. Броски в кольцо с места. Броски в кольцо с двух шагов шагом. Броски в кольцо с двух шагов от средней линии зала.	8	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	8	
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 3.1. Приём и передача мяча сверху.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху.	8	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	8	
<b>Тема 3.2. Приём и передача мяча снизу.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).	10	

	Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.		
<b>Тема 3.3. Подача мяча.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники подачи мяча (разрешается подавать мяч снизу, сверху, сбоку).	10	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	10	
<b>Раздел 4. Силовая подготовка (атлетическая гимнастика).</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 4.1. Развитие мышц брюшного пресса.</b>	<b>Практические занятия</b> Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины.	10	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	10	
<b>Тема 4.2. Развитие мышц плечевого пояса.</b>	<b>Практические занятия</b> Развитие мышц плечевого пояса.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения,	10	

	<p>внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.</p> <p>Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p> <p>Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>		
<b>Тема 4.3. Развитие мышц спины и ног.</b>	<p><b>Практические занятия</b> Развитие мышц спины. Развитие мышц ног.</p>	10	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.</p> <p>Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p> <p>Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>	10	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика в спортивном зале.</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 5.1. Прыжки в длину с места.</b>	<p><b>Практические занятия</b> Развитие прыгучести. Специально-беговые упражнения. Развитие координации. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места.</p>	10	2, 3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, прыгучести, скоростной выносливости.</p> <p>Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p> <p>Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>	10	
<b>Тема 5.2. Прыжки в высоту</b>	<b>Практические занятия</b>	10	2, 3

<b>с разбега.</b>	Разучивание и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	10	
<b>Тема 5.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Ускорения.	10	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	10	
	<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).

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>116</b>	
<b>Тема 1.1. Основы знаний.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения на уроках физической культуры. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний. Влияние вредных привычек на продолжительность жизни.	2	1
<b>Тема 1.2. Бег 100 м с низкого старта.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Разучивание и совершенствование техники низкого бега. Челночный бег. Разучивание и совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м, ускорения.	10	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	10	
<b>Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Практические занятия</b> Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	10	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12	

	<p>Разминка. Прыжки в длину с одного шага, с 3-5 беговых шагов, с 10 беговых шагов, с полного разбега.</p> <p>Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p> <p>Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>		
<b>Тема 1.4. Метание гранаты.</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Разучивание и совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты (700гр. – юноши, 50гр. – девушки) с места, с 3 беговых шагов, с 5 беговых шагов, с разбега из-за головы.</p>	16	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</p> <p>Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p> <p>Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>	16	
<b>Тема 1.5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Разучивание и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Ускорение 3x400.</p>	20	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</p> <p>Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p> <p>Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>	20	
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 2.1. Ведение мяча.</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при</p>	4	2

	<p>ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча левой рукой при ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при беге. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча левой рукой при беге. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>	4	
<b>Тема 2.2. Приём и передача мяча от груди двумя руками.</b>	<p><b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча от груди двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками с отскоком о пол.</p>	4	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>	4	
<b>Тема 2.3. Штрафные броски.</b>	<p><b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники штрафного броска (броски можно выполнять от груди, из-за головы, одной и двумя руками).</p>	4	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p>	4	



	Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.		
<b>Тема 2.4. Броски в кольцо с двух шагов.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники броска в кольцо с двух шагов. Броски в кольцо с места. Броски в кольцо с двух шагов шагом. Броски в кольцо с двух шагов от средней линии зала.	6	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	6	
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 3.1. Приём и передача мяча сверху.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	10	
<b>Тема 3.2. Приём и передача мяча снизу.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).	10	

	Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.		
<b>Тема 3.3. Подача мяча.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники подачи мяча (разрешается подавать мяч снизу, сверху, сбоку).	14	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	14	
<b>Раздел 4. Силовая подготовка (атлетическая гимнастика).</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 4.1. Развитие мышц брюшного пресса.</b>	<b>Практические занятия</b> Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины.	6	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	6	
<b>Тема 4.2. Развитие мышц плечевого пояса.</b>	<b>Практические занятия</b> Развитие мышц плечевого пояса.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения,	10	

	<p>внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.</p> <p>Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p> <p>Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>		
<b>Тема 4.3. Развитие мышц спины и ног.</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Развитие мышц спины. Развитие мышц ног.</p>	10	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.</p> <p>Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p> <p>Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>	10	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика в спортивном зале.</b>		<b>64</b>	
<b>Тема 5.1. Прыжки в длину с места.</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Развитие прыгучести. Специально-беговые упражнения. Развитие координации. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места.</p>	10	2, 3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, прыгучести, скоростной выносливости.</p> <p>Подготовка и защита реферата (доклада, презентации).</p> <p>Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.</p>	10	
<b>Тема 5.2. Прыжки в высоту</b>	<b>Практические занятия</b>	10	2, 3

<b>с разбега.</b>	Разучивание и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	10	
<b>Тема 5.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Ускорения.	12	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Подготовка и защита реферата (доклада, презентации). Ежедневное выполнение утреннего комплекса гимнастики (дыхательная гимнастика и т.д.). Отжимания – девушки, отжимания или подтягивание – юноши.	12	
	<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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в многофункциональном спортивном зале площадью 504 м<sup>2</sup>, обеспеченным секторами для прыжков в длину с разбега и с места, в тренажёрном зале.

Спортивный инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, волейбольная сетка, гранаты 500г. и 700г., рулетка 50 м. секундомеры, баскетбольные щиты и сетки, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, планки для высоты, стартовые колодки, эстафетные палочки, перекладины, штанги со съёмными блинами, гантели со съёмными блинами, турник навесной на гимнастическую стенку, доска для отжиманий от пола, свистки.

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

**Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **3.2.1. Основные источники:**

1. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. Научная школа: Сибирский федеральный университет (г. Красноярск). Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Гриф УМО СПО. Издательство ЭБС ЮРАЙТ, 2021.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М.: 2018.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник. – М.: Академия, 2018.
4. Лях В.Н., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М.: 2019.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. – М.: 2018.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. – М.: 2018.
7. Book.ru Учебник «Физическая культура» авторы Виленский М.Я., Горшков А.Г.

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

1. Методика обучения предмету «Физическая культура». Лёгкая атлетика. Учебное пособие для СПО. Научная школа: Московский городской педагогический университет (г. Москва). Российский государственный

- социальный университет (г. Москва). Германов Г.Н., Никитушкие В.Г., Цуканова Е.Г. Гриф УМО СПО. Издательство ЭБС ЮРАЙТ, 2018.
2. Методы лечебной и адаптивной физической культуры. 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Научная школа: Московский городской педагогический университет (г. Москва) Гриф УМО СПО, 2019.
  3. Завьялова Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для СПО/Т.П. Завьялова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. (Серия: Профессиональное образование).
  4. Учебник для СПО «Спортивная метрология» 2-е изд., испр. и доп. 2018/Гриф УМО СПО Афанасьев В.В., Осетров И.А., Муравьев А.В., Михайлов П.В. Отв. Ред. Афанасьев В.В.
  5. Учебное пособие для СПО «Атлетическая гимнастика. Методика обучения». Л.С. Дворкин. Юрайт 2018
  6. Туревский Н.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для СПО. Юрайт.
  7. ЭБС Лань Белов Д.О. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов специализации «Электроснабжение железных дорог»: учебно-методическое пособие/ Д.О. Белов. – Самара: СамГУПС, 2021г.

### **3.2.3. Интернет-ресурсы:**

1. [legkopolezno.ru](http://legkopolezno.ru)
2. [doctor – v.ru](http://doctor-v.ru)
3. [gto.ru](http://gto.ru).

Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплекс учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплекс упражнений для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы.
3. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.
5. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
6. Правила судейства спортивных игр.

Специфика организации обучения.

Все занятия, предусмотренные настоящей программой являются практическими, согласно рабочему учебному плану и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учёт индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-соревнования;
- комбинированные уроки.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья: освобождённые и имеющие специальную медицинскую группу) предусмотрены такие формы как:

- подготовка и защита рефератов;
- сообщений;
- презентаций;
- тестирование;
- участие в дистанционных олимпиадах;
- контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики (силовой подготовки);</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, атлетической гимнастике (силовой подготовке);</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся. Оценка выполнения практических заданий, сдачи контрольных нормативов (см. табл. 1). Участие в соревнованиях. Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p>
<p><b>знания:</b></p>	<p>Оценка устных ответов и защиты</p>



<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>рефератов, сообщений, презентаций. Оценка выполнения практических заданий.</p>
<p>ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.</p>
<p>ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.</p>
<p>ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.</p>

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

### **5.1. Пассивные методы обучения:**

- инструктаж по технике безопасности;
- самостоятельная работа студентов;
- зачёт.

### **5.2. Активные и интерактивные методы обучения:**

- урок-соревнование;
- кейс-метод (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ);
- работа в малых группах;
- творческие задания;
- групповое обсуждение.

## РЕЦЕНЗИЯ

### на рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура»

Рецензируемая рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана Щукарёвой Е.В., преподавателем филиала СамГУПС в г. Ртищево.

Цель программы: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Программа состоит из паспорта рабочей программы, в котором определены цель и задачи дисциплины, формы организации учебного процесса по дисциплине, требований к знаниям и умениям, приобретаемым при изучении дисциплины в соответствии с квалификационной характеристикой выпускника. Тематический план учебной дисциплины даёт представление об учебной нагрузке студентов, последовательности изучения разделов и тем программы. Содержание дисциплины состоит в последовательности строго соответствующей структуре тематического плана. Кроме того, в программе содержатся виды самостоятельной работы студента, перечень литературы и средств обучения.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО и требованиями, предъявляемыми к составлению и оформлению рабочих программ.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

Рецензент:



С.А. Бурмистрова, преподаватель  
филиала СамГУПС в г. Ртищево

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 Физическая культура

по специальностям 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Рецензируемая рабочая программа 2021 года по дисциплине «Физическая культура» разработана Щукарёвой Е.В., руководителем физического воспитания филиала СамГУПС в г. Ртищево.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС по специальностям 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог на основе Примерной программы учебной дисциплины и предназначена для изучения физической культуры в филиале СамГУПС в г. Ртищево.

Максимальное количество часов на освоение учебной дисциплины – 336 часов, в том числе обязательной учебной нагрузки – 168 часов (практических занятий – 166, теоретических занятий 2 часа), самостоятельной работы – 168 часов.

Рабочая программа предлагает распределение тем и изучение материала по разделам: лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, атлетическая гимнастика (силовая подготовка), лёгкая атлетика в спортивном зале. Все разделы программы направлены на формирование знаний, умений и компетенций, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины.

Таким образом, рабочая программа может быть использована в учебном процессе.

Рецензент:



Ю.А. Комиссаров, начальник отдела по спорту и туризму администрации Ртищевского муниципального района