

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 18.09.2026 13:56:10
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.18
ОПОП-ППССЗ по специальности
23.02.08 Строительство железных
дорог, путь и путевое хозяйство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Базовая подготовка
среднего профессионального образования
(год начала подготовки по УП: 2025)

¹ Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП-ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП-ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ		СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ		

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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) по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

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

14668 Монтер пути

18401 Сигналист.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла

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

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

З2. Основы здорового образа жизни.

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

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.

ПК.1.1 Выполнять различные виды геодезических съемок.

1.3.3. В результате освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие личностные результаты:

ЛР 9 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 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	158
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (III, V семестр)</i>	
<i>Зачёт с оценкой (IV, VI, VIII семестр)</i>	

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

1	2	3	4
Наименование разделов и тем	Практическое занятие №, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		2	
Введение Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	Ознакомление обучающихся с формами текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине. Содержание учебного материала Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижений человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Формы контроля	2	
Практическая часть		68	
Раздел 2. Легкая атлетика	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	
Тема 2.1. Техника прыжка в длину с разбега Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 1 Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.(1,2 семестр) Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие № 2 Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 2.3.	Практическое занятие № 3	2	2

1	2	3	4
Кроссовая подготовка	Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции		ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 2.4. Зачёт по теме	Практическое занятие № 4 Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22 ПК 1.1.
		2	
Раздел 3. Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	8	
Тема 3.1. Техника ловли и передачи мяча Техника ведения мяча	Практическое занятие № 5 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 3.2. Техника броска Техника атаки кольца с двух шагов	Практическое занятие № 6 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 3.3. Техника вырывания и выбивания мяча	Практическое занятие № 7 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 3.4. Зачёт по теме	Практическое занятие № 8 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Раздел 4. Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	8	

1	2	3	4
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу Техника подач мяча	Практическое занятие № 9 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 4.2. Техника нападающего удара Техника блокирования	Практическое занятие № 10 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 4.3. Тактические действия в нападении и защите	Практическое занятие № 11 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 4.4. Зачёт по теме	Практическое занятие № 12 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах(юноши)	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, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	6	
Аэробика (девушки)	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
Тема 5.1. Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №13 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие № 13 Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 5.2. Развитие мышц спины и	Практическое занятие № 14 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19,

1	2	3	4
брюшного пресса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие № 14 Совершенствовать технику выполнения упражнений		Л.р. 21, Л.р. 22 ПК 1.1
Тема 5.3. Зачёт по теме Зачёт	Практическое занятие № 15 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге (Д).	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Раздел 6. Легкая атлетика.	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывать смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	8	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 16 Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 6.2. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 17 Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 6.3. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 18 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 6.4. Зачёт по теме	Практическое занятие № 19 Контроль и оценка: поднимание туловища количество раз за одну минуту.	2	3 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Раздел 7. Бадминтон	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно сосудистой систем. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	8	
Тема 7.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	Практическое занятие № 20 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.

1	2	3	4
Тема 7.2. Подачи	Практическое занятие № 21 Отработка подач	2	2 ОК04, ОК08; Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 7.3. Нападающий удар	Практическое занятие № 22 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 7.4. Зачёт по теме	Практическое занятие № 23 Контроль и оценка: наклоны туловища вперёд.	2	3 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Раздел 8. Футбол	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, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	8	
Тема 8.1. Техника удара по мячу и передачи мяча	Практическое занятие № 24 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 8.2. Техника ложных движений	Практическое занятие № 25 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 8.3. Тактические действия в нападении и защите	Практическое занятие № 26 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 8.4. Зачёт по теме	Практическое занятие № 27 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Раздел 9. Легкая атлетика	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия.	14	

1	2	3	4
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
Тема 9.1. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 28 Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 9.2. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 29 Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 9.3. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 30 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 9.4. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие № 31 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 9.5. Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 32 Совершенствовать технику выполнения упражнений		
Тема 9.6. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие № 33 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 9.7. Зачёт по теме Зачет с оценкой.	Практическое занятие № 34 Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега. Контрольные нормативы.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22 ПК 1.1
	Промежуточная аттестация: Зачет с оценкой.		
	Всего:	70	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Практическая часть			
Раздел 1. Легкая атлетика.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	
Тема 1.1. Техника прыжка в длину с разбега Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие №1 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие №2 Бег по прямой с различной скоростью. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие №3 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 1.4. Зачёт по теме	Практическое занятие №4 Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Раздел 2. Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	10	
Тема 2.1.	Практическое занятие №5	2	2

Техника ловли и передачи мяча Техника ведения мяча	Совершенствовать технику выполнения упражнений		ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 2.2. Техника броска Техника атаки кольца с двух шагов	Практическое занятие №6 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 2.3. Техника вырывания и выбивания мяча	Практическое занятие №7 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Приёмы овладения мячом.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 2.4. Тактические действия в нападении и защите	Практическое занятие №8 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 2.5. Зачёт по теме	Практическое занятие №9 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Раздел 3. Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	12	
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу	Практическое занятие №10 Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону Совершенствовать технику выполнения упражнений.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 3.2. Техника подач мяча	Практическое занятие №11 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 3.3. Техника нападающего удара Техника блокирования	Практическое занятие №12 Совершенствовать технику выполнения Нападающего удара. Виды блокирования.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.

Тема 3.4. Тактические действия в нападении и защите	Практическое занятие №13 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 3.5. Учебная игра	Практическое занятие №14 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 3.6. Зачёт по теме. Зачет.	Практическое занятие №15 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Раздел 4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)	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, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	8	
Аэробика (девушки)	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
Тема 4.1. Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №16 Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 4.2. Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №17 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие №17 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Использование	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.

	музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.		
Тема 4.3. Развитие мышц ног (юноши). Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №18 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие №18 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 4.4. Зачёт по теме	Практическое занятие №19 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге(Д)).	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Раздел 5. Футбол	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, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	8	
Тема 5.1. Техника удара по мячу и передачи мяча	Практическое занятие №20 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Удары головой на месте и в прыжке	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 5.2. Тактические действия в нападении и защите	Практическое занятие №21 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Тактические действия на поле.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 5.3. Учебная игра	Практическое занятие №22 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 5.4. Зачёт по теме	Практическое занятие №23 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)	Формирование физического здоровья, выносливости, координации движений и эмоциональной устойчивости, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности. Помогает подготовить организм к будущей профессии, развить	16	

	профессионально важные физические качества, повысить работоспособность и снизить утомляемость, предотвратить профессиональные заболевания		
Тема 6.1. Развитие мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие № 24 Совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	2	
Тема 6.2. Развитие гибкости	Практическое занятие № 25 Совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастических матах.	2	
Тема 6.3. Развитие мышц плечевого пояса	Практическое занятие № 26 Совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	2	
Тема 6.4. Строевая подготовка. Перестроение.	Практическое занятие № 27 Совершенствовать технику отдельных элементов строевой подготовки, такие как повороты, развороты, перестроения.	2	
Тема 6.5. Строевая подготовка. Перестроение.	Практическое занятие № 28 Совершенствовать технику отдельных элементов строевой подготовки, такие как повороты, развороты, перестроения.	2	
Тема 6.6. Техника самообороны.	Практическое занятие № 29 Совершенствовать технику выполнения упражнений в парах.	2	
Тема 6.7. Техника самообороны.	Практическое занятие № 30 Совершенствовать технику выполнения упражнений в парах.	2	
Тема 6.8. Зачёт по теме	Практическое занятие № 31 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	2	
Раздел 7 Легкая атлетика.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	12	
Тема 7.1. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие №32 Совершенствовать технику выполнения упражнений для прыжка.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 7.2.	Практическое занятие №33	2	2

Техника бега на короткие дистанции	Совершенствовать технику выполнения бега на короткие дистанции		ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 7.3. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие №34 Совершенствовать технику выполнения упражнений; эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 7.4. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие №35 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 7.5. Кроссовая подготовка	Практическое занятие №36 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 7.6. Зачёт по теме	Практическое занятие №37 Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22.
Тема 7.7. Зачет с оценкой.	Практическое занятие №38 Контрольные нормативы.	2	
	Промежуточная аттестация: Зачет с оценкой.		
	Всего:	76	

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
		30	
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)	Формирование физического здоровья, выносливости, координации движений и эмоциональной устойчивости, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности. Помогает подготовить организм к будущей профессии, развить профессионально важные физические качества, повысить работоспособность и снизить утомляемость, предотвратить профессиональные заболевания	12	
Тема 1.1. Развитие мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие № 1 Совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа №1 Занятия в секциях	3	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 1.2. Развитие гибкости	Практическое занятие № 2 Совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастических матах.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа № 2 Занятия в секциях	3	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 1.3. Развитие мышц плечевого пояса	Практическое занятие № 3 Совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа № 3 Занятия в секциях	3	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22

Тема 1.4. Строевая подготовка. Перестроение.	Практическое занятие № 4 Совершенствовать технику отдельных элементов строевой подготовки, такие как повороты, развороты, перестроения.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
	Самостоятельная работа № 4 Занятия в секциях	3	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 1.5. Техника самообороны. Зачёт по теме	Практическое занятие № 5 Совершенствовать технику выполнения упражнений в парах.	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22 ПК 1.1
	Самостоятельная работа № 5 Занятия в секциях	3	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22
Тема 3.6. Зачёт с оценкой	Практическое занятие № 6 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	2	2 ОК04, ОК08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22 ПК 1.1
	Самостоятельная работа № 6 Занятия в секциях	3	
	Всего:	30	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине;

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI

Microsoft Windows 7/8.1 Professional

Сервисы ЭИОС ОпИПС

AutoCAD

КОМПАС-3D

При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее.

Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии или же веб-клиент).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

Основные источники:

1. Антонова, О.Н. Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 257 с. — ISBN 978-5-406-04402-5. — URL: <https://book.ru/book/936691>

2. Кузнецов, В. С., Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. — Москва : КноРус, 2023. — 257 с. — ISBN 978-5-406-10336-4. — URL: <https://book.ru/book/944960>.

Дополнительные источники

4 Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386>

Периодические издания:

Вестник СамГУПС

Культура

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. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>
4. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
5. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: <https://www.book.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, освоенные компетенции, личностные результаты)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:		
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК04, ОК08 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 ПК 1.1	Лёгкая атлетика Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	- экспертное наблюдение на занятиях; - оценка выполнения нормативов; - тестирование; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий; - оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
Знать:		
З1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; З2 основы здорового образа жизни. ОК04, ОК08 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 ПК 1.1	Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Бадминтон	- текущий контроль и наблюдений за деятельностью учащегося, экспертная оценка на практических занятиях, разбор конкретных ситуаций.

	Оценка технико-тактических действий студентов входе 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. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) формирование физического здоровья, выносливости, координации движений и эмоциональной устойчивости, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности для железнодорожников. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы	
--	--	--

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: Лекции и тестирование по разделам.

5.2 Активные и интерактивные: Практические занятия. Соревнования.