

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Епархин Олег Модестович  
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 28.11.2022 08:41:44  
Уникальный программный ключ:  
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Ярославский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ярославского филиала ПГУПС

\_\_\_\_\_ О.М. Епархин  
«31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

Квалификация – **Техник**

Форма обучения – **очная**

Ярославль  
2022

Рассмотрено на заседании ЦК  
дисциплин естественно-научного цикла  
и физической культуры  
протокол № 1 от «31» августа 2022 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Тиханова Е.И.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. № 1002.

Разработчик программы: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Ярославле (Ярославский филиал ПГУПС)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения
Дисциплинарные результаты	Уд 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зд 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
			Зд 2	основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	201
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	130
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	67
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	-

---

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социо-культурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04	Уо 04.01
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	ОК 08	Уо 08.01
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	КК 02 КК 04 КК 05 КК 06 КК 08	Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>50</b>		
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 04	Уо 04.01
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		ОК 08	Уо 08.01
	2. Техника прыжка в длину с места		КК 02	Уо 08.02
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	КК 04	Уо 08.03
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м	2	КК 05	Зо 04.01
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.	2	КК 06	Зо 08.01
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.	2	КК 08	Зо 08.02
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	2		Зо 08.03
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места	2		Зо 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>		Уд 1 Зд 1, Зд 2

	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на 100/200/300/500 м	6		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 04 ОК 08 КК 02 КК 04 КК 05 КК 06 КК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Методика обучения технике бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и вираже. Методика обучения технике старта.			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2		
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2		
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Техника бега на дистанции 2000 м	2		
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Техника бега на дистанции 3000 м	2		
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Техника бега на дистанции 5000 м	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>		
	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега), бега на длинные дистанции, равномерного бега на длинные дистанции	8		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 04 ОК 08 КК 02 КК 04 КК 05 КК 06 КК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Обучение технике бега на средние дистанции	2		
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м	2		
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2		
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Техника метания гранаты	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>		

	Ходьба и бег по пересеченной местности. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши)	6		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08 КК 02 КК 04 КК 05 КК 06 КК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>		
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча	2		
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2		
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>		
Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.				
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04 ОК 08 КК 02 КК 04 КК 05 КК 06 КК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>		
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре	2		
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>		

	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	6		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04 ОК 08 КК 02 КК 04 КК 05 КК 06 КК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>		
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2		
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в колонне	2		
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в кругу	2		
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>		
Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	6			
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04 ОК 08 КК 02 КК 04 КК 05 КК 06 КК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника владения баскетбольным мячом			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>		
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест	2		
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2		
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо	2		

	<b>Практическое занятие № 30.</b> Совершенствование технических элементов баскетбола	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6		
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения	6		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>				
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК 04 ОК 08 КК 02 КК 04 КК 05 КК 06 КК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>		
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2		
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2		
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2		
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2		
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2		
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2		
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2		
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>		
Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в	6			

	пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.			
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04	Уо 04.01
	Техника нижней подачи и приёма после неё		ОК 08	Уо 08.01
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	КК 02	Уо 08.02
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2	КК 04	Уо 08.03
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	КК 05	Зо 04.01
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	КК 06	Зо 08.01
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	2	КК 08	Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
<b>Тема 4.3.</b> <b>Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04	Уо 04.01
	Техника прямого нападающего удара		ОК 08	Уо 08.01
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	КК 02	Уо 08.02
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.	2	КК 04	Уо 08.03
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Отработка техники прямого нападающего удара	2	КК 05	Зо 04.01
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	КК 06	Зо 08.01
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	2	КК 08	Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04	Уо 04.01
	1. Техника прямого нападающего удара		ОК 08	Уо 08.01
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	КК 02	Уо 08.02
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	КК 04	Уо 08.03
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	КК 05	Зо 04.01
			КК 06	Зо 08.01
			КК 08	Зо 08.02 Зо 08.03

	<b>Практическое занятие № 45.</b> Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2		Зо 08.04 Уд 1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		Зд 1, Зд 2
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	4		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>15</b>		
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	ОК 04 ОК 08 КК 02 КК 04 КК 05 КК 06 КК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Обучение технике упражнений на тренажерах	2		
	<b>Практическое занятие № 47.</b> Обучение технике упражнений на тренажерах	2		
	<b>Практическое занятие № 48.</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2		
	<b>Практическое занятие № 49.</b> Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2		
	<b>Практическое занятие № 50.</b> Обучение упражнениям, развивающим гибкость	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>5</b>		
	Выполнение висов и упоров, упражнений на перекладине, у гимнастической стенки. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	5		
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>				
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	ОК 04 ОК 08 КК 02 КК 04 КК 05 КК 06 КК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода	2		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>		
	<b>Практическое занятие № 51.</b> Обучение технике попеременного двухшажного хода	2		

<b>Практическое занятие № 52.</b> Обучение технике одновременного одношажного хода	2		3о 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
<b>Практическое занятие № 53.</b> Полуконьковый и коньковый ход	2		
<b>Практическое занятие № 54.</b> Полуконьковый и коньковый ход	2		
<b>Практическое занятие № 55.</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2		
<b>Практическое занятие № 56.</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2		
<b>Практическое занятие № 57.</b> Передвижение по пересечённой местности	2		
<b>Практическое занятие № 58.</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2		
<b>Практическое занятие № 59.</b> Прыжки на лыжах с малого трамплина	2		
<b>Практическое занятие № 60.</b> Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2		
<b>Практическое занятие № 61.</b> Обучение технике подъемов в гору разными способами	2		
<b>Практическое занятие № 62.</b> Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2		
<b>Практическое занятие № 63.</b> Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2		
<b>Практическое занятие № 64.</b> Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2		
<b>Практическое занятие № 65.</b> Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>		
Преодоление лыжных подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в тактике лыжных гонок: распределение силы, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях Знание техники безопасности	6		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>дифференцированный зачет</b>		
<b>Всего:</b>	<b>201</b>		

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 27.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 27.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Зд1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зд2 основы здорового образа жизни.</p>	<p>- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни; - обучающийся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; - обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом</p>	<p>- выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет</p>
<p>Уд1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>- обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</p>	<p>- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет</p>