

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
**Забайкальский институт железнодорожного транспорта** –  
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Читинский техникум железнодорожного транспорта  
(ЧТЖТ ЗаБИЖТ ИрГУПС)

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности  
08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

Чита 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство (приказ Министерства образования и науки РФ от 13.08.2014 г № 1002 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство»)

РАССМОТРЕНО

Цикловой методической комиссией  
Физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

Протокол №10 «10» июня 2024.

Председатель А.Г. Ганаев

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-  
методического отдела СПО  
Л.В. Теряева

«10 » июня 2024 г.

Разработчик: Евдокимова Т.Ю. – преподаватель первой квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	29
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	32

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Рабочая учебная программа дисциплины реализуется за счет часов обязательной части.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

– основы здорового образа жизни;

При изучении данной рабочей учебной программы дисциплины формируются следующие общие и профессиональные компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Цель воспитательной работы в рамках дисциплины: создание воспитательного пространства, обеспечивающего развитие обучающихся как субъекта деятельности, личности и индивидуальности в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, подготовка квалифицированных рабочих и специалистов к самостоятельному выполнению видов профессиональной деятельности в соответствии с профессиональными стандартами, конкурентоспособного на региональном рынке труда, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, со сформированными гражданскими качествами личности в соответствии с запросами и потребностями региональной экономики и социокультурной политики.

Воспитательная работа в рамках дисциплины направлена на решение задач: развития личности; создания условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей,

принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде.

Планируемые личностные результаты, в ходе реализации рабочей учебной программы:

ЛР9 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.

1.4 Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины очной формы обучения:

- Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 336 часов,
- Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 168 часов; в том числе:
  - теоретическое обучение – 10 часов;
  - практические занятия – 158 часов.
- Самостоятельная работа обучающегося – 168 часов;
- Промежуточная аттестация: в форме зачета и дифференцированного зачета.

1.5 Используемые методы обучения

1.5.1 Пассивные: лекция, демонстрация, чтение, опрос

1.5.2 Активные и интерактивные: творческое задание, работа в малых группах, проблемная лекция, подготовка презентаций, мозговой штурм, дискуссия, круглый стол, работа с документами, тестирование.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем рабочей учебной программы дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачетов и дифференцированных зачетов	

### Объем рабочей учебной программы дисциплины и виды учебной работы заочной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета	

2.2 Тематический план и содержание рабочей учебной программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура, очной формы обучения.

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		2 курс, 3 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 64 в том числе теоретические занятия - 2 практические занятия – 30 самостоятельная работа - 32		
Раздел 1 Теоретический				
Тема 1.1	1	<b>Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации. Основы здорового образа жизни</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Влияние физических упражнений на организм человека	2	
Раздел 2 Практический				
Тема 2.1 Техника передач мяча.	2	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование техники стоек и перемещений. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	3	Практическое занятие № 2 <b>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование техники стоек и перемещений. Учебная игра. <b>Контроль:</b> прыжок в длину с места.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	

	4	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование техники стоек и перемещений. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	5	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование техники стоек и перемещений. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	6	Практическое занятие № 5 <b>Контроль: техника передачи мяча сверху двумя руками.</b> Совершенствование техники стоек и перемещений. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
Тема 2.2 Техника нижней и верхней прямой подачи.	7	Практическое занятие № 6 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники передач мяча. Совершенствование техники стоек и перемещений. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	8	Практическое занятие № 7 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники стоек и перемещений. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	



9	Практическое занятие № 8 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники стоек и перемещений, передач мяча. Учебная игра. <b>Контроль:</b> сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
10	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники стоек и перемещений, передач мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
11	Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники стоек и перемещений, передач мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
12	Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники стоек и перемещений, передач мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
13	Практическое занятие № 12 <b>Контроль: техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники стоек и перемещений, передач мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
14	Практическое занятие № 13 <b>Учебная игра.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студентов: Судейство в волейболе. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	

	15	Практическое занятие № 14 <b>Учебная игра.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Судейство в волейболе. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	16	Практическое занятие № 15 <b>Учебная игра.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Судейство в волейболе. Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
		Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета		
<b>Итого за семестр:</b>			<b>64</b>	
Теоретическое обучение			2	
Практические занятия			30	
Самостоятельная работа			32	
		2 курс, 4 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) – 76 в том числе теоретические занятия - 2 практические занятия – 36 Самостоятельная работа - 38		
Раздел 1 Теоретический				
Тема 1.1	1	Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации. Основы здорового образа жизни	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Влияние физических упражнений на организм человека	2	
Раздел 2 Практический				
Тема 2.1 Технике передач мяча на месте и в движении.	2	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	

	3	Практическое занятие № 2 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	4	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	5	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
Тема 2.2 Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.	6	Практическое занятие № 5 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
	7	Практическое занятие № 6 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении, бросков мяча в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
	8	Практическое занятие № 7 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
	9	Практическое занятие № 8 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении, техники бросков.</b> Сочетание технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
	10	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Сочетание технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
	11	Практическое занятие № 10 <b>Контроль: техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов).</b> Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
Тема 2.3 Тактика игры.	12	Практическое занятие № 11 <b>Обучение тактике игры: индивидуальные действия в защите.</b> Сочетание технических элементов, изученных ранее. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
	13	Практическое занятие № 12 <b>Обучение тактике игры: индивидуальные действия в нападении.</b> Сочетание технических элементов, изученных ранее. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
	14	Практическое занятие № 13 <b>Обучение тактике игры: групповые действия в защите.</b> Сочетание технических элементов, изученных ранее. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге	2	

		(девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))		
15		Практическое занятие № 14 <b>Обучение тактике игры: групповые действия в нападении.</b> Сочетание технических элементов, изученных ранее. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
16		Практическое занятие № 15 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Сочетание технических элементов, изученных ранее. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
17		Практическое занятие № 16 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Развитие двигательных качеств. <b>Контроль:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
18		Практическое занятие № 17 Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Правила судейства	2	
19		Практическое занятие № 18 Учебная игра	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Правила судейства	2	
		Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета		
<b>Итого за семестр:</b>			<b>76</b>	
Теоретическое обучение			2	
			36	
			38	

		Практические занятия Самостоятельная работа		
		3 курс, 5 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) – 64 в том числе теоретические занятия - 2 практические занятия – 30 Самостоятельная работа - 32		
Раздел 1 Теоретический				
Тема 1.1	1	Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности	2	
Раздел 2 Практический				
Тема 2.1 Техника передач мяча.	2	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике приема-передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование стоек и перемещений волейболиста. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: история возникновения волейбола. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	3	Практическое занятие № 2 <b>Совершенствование техники приема-передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование стоек и перемещений волейболиста. <b>Контроль: прыжок в длину с места.</b> Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: история возникновения волейбола. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	4	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники приема-передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: история возникновения волейбола. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	5	Практическое занятие № 4 <b>Контроль: техника выполнения приема-передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: история возникновения волейбола.		

		Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку		
	6	№ 5 <b>Обучение технике приема-передачи мяча снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование стоек и перемещений волейболиста. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: история возникновения волейбола. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	7	№ 6 <b>Совершенствование техники приема-передачи мяча снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование стоек и перемещений волейболиста. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: история возникновения волейбола. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
Тема 2.2 Техника жней и верхней прямой подачи.	8	Практическое занятие № 7 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники приема- передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	9	Практическое занятие № 8 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники приема- передачи мяча снизу двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра <b>Контроль: сгибание разгибание рук в упоре лежа.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	10	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники приема-передачи мяча снизу двумя руками в парах, тройках на месте и в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
11	Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники приема-	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.	

Тема 2.3 Техника нападающего удара и блокирования		передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках на месте и в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	12	Практическое занятие № 11 <b>Контроль: техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники стоек и перемещений, приема- передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках на месте и в движении. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	13	Практическое занятие № 12 <b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b> Совершенствование техники передач и приёмов мяча. Развитие ловкости. Совершенствование стоек и перемещений волейболиста. Учебно-тренировочная игра	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу		
	14	Практическое занятие № 13 <b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b> Совершенствование техники передач и приёмов мяча. Развитие ловкости. Совершенствование стоек и перемещений волейболиста. Учебно-тренировочная игра	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
	15	Практическое занятие № 14 <b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b> Совершенствование техники передач и приёмов мяча. Развитие ловкости. Совершенствование стоек и перемещений волейболиста. Учебная игра	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	
	16	Практическое занятие № 14 <b>Учебная игра</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: правила судейства Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой	2	



		Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета		
<b>Итого за семестр:</b>			<b>64</b>	
Теоретическое обучение			2	
Практические занятия			30	
Самостоятельная работа			32	
		3 курс, 6 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) – 60 в том числе теоретические занятия - 2 практические занятия – 28 Самостоятельная работа - 30		
<b>Раздел 1 Теоретический</b>				
Тема 1.1	1	Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Физическая культура как компонент здорового образа жизни студентов	2	
<b>Раздел 2 Практический</b>				
Тема 2.1 Техника передач мяча на месте и в движении.	2	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передач мяча (в парах, тройках) на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	3	Практическое занятие № 2 <b>Совершенствование техники передач мяча (в парах, тройках) на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	4	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передач мяча (в парах, тройках) на месте и в движении. Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
Тема 2.2 Техника ведения мяча.	5	Практическое занятие № 4 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике броска мяча в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

Бросок в движении		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	6	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Ведение мяча с изменением направления движения, бросок мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль: подтягивания в висе (Ю), в висе лежа (Д).</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	7	Практическое занятие № 6 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	8	Практическое занятие № 7 <b>Контроль: техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов).</b> Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	Тема 2.3 Штрафной бросок. Тактика игры.	9	Практическое занятие № 8 <b>Обучение технике штрафного броска. Тактик игры.</b> Совершенствование технических приемов, ранее изученных. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
10		Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Сочетание технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа вверх 3x10 р. (ю), 3x8р.(д)	2	
11		Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Штрафные броски. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа вверх 3x10 р. (ю), 3x8р.(д)	2	
12		Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование техники бросков мяча.</b> Сочетание технических приемов. Тактика игры. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

		Самостоятельная работа студентов: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа вверх 3x10 р. (ю), 3x8р.(д)	2	
	13	<b>Практическое занятие № 12 Совершенствование техники бросков мяча.</b> Сочетание технических приемов. Тактика игры. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа вверх 3x10 р. (ю), 3x8р.(д)	2	
	14	<b>Практическое занятие № 13 Учебная игра.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: правила судейства в баскетболе Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа вверх 3x10 р. (ю), 3x8р.(д)	2	
	15	<b>Практическое занятие № 14 Учебная игра.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: правила судейства в баскетболе Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа вверх 3x10 р. (ю), 3x8р.(д)	2	
		Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета		
<b>Итого за семестр:</b>			<b>60</b>	
Теоретическое обучение			2	
Практические занятия			28	
Самостоятельная работа			30	
		4 курс, 7 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) – 40 в том числе теоретическое обучение – 2 практические занятия – 18 Самостоятельная работа - 20		
<b>Раздел 1 Теоретический</b>				
Тема 1	1	Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: знать требования правил техники безопасности	2	
Раздел 2 Практический				

Тема 2.1 Техника передач мяча.	2	Практическое занятие № 1 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах, на месте и с передвижением. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2	
	3	Практическое занятие № 2 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Учебная игра. <b>Контроль:</b> прыжок в длину с места.	2	OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	2	
	4	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	2	OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
Тема 2.2 Техника нижней и верхней прямой подачи	5	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Учебная игра.	2	OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	2	OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
	6	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Учебная игра. <b>Контроль:</b> подтягивания в вися (висе лежа).	2	OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	2	OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
Тема 2.3 Техники прямого нападающего удара., блокирования.	7	Практическое занятие № 6 <b>Совершенствование техники прямого нападающего удара, блокирования.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц спины	2	OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
	8	Практическое занятие № 7 <b>Совершенствование техники прямого нападающего удара, блокирования.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц спины	2	OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
	9	Практическое занятие № 8 <b>Совершенствование техники прямого нападающего удара, блокирования.</b> Совершенствование техники нижней	2	OK04.,OK06.,OK07.,OK08.

		и верхней прямой подач мяча. <b>Контроль:</b> сгибание разгибание рук в упоре лежа.		
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц спины	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	10	<b>Практическое занятие № 9 Учебная игра.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц спины	2	
		Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета		
<b>Итого за семестр:</b>			<b>40</b>	
Теоретическое обучение			2	
Практические занятия			18	
Самостоятельная работа			20	
		4 курс, 8 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 32 в том числе практические занятия – 16 Самостоятельная работа - 16		
<b>Раздел 1 Практический</b>				
Тема 1.1 Техника передач мяча на месте и в движении.	1	<b>Практическое занятие № 1 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести.		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	2	<b>Практическое занятие № 2 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести.		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	3	<b>Практическое занятие № 3 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Контроль:</b> прыжки со скакалкой. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести.		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	4	<b>Практическое занятие № 4 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести.		

Тема 1.2 Техника ведения мяча. Техника бросков мяча в корзину.	5	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники ведения мяча в движении. Совершенствование техники бросков в движении, штрафного броска.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести.	2	
	6	Практическое занятие № 6 <b>Совершенствование техники ведения мяча в движении. Совершенствование техники бросков в движении, штрафного броска.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести.	2	
	7	Практическое занятие № 7 <b>Совершенствование техники ведения мяча в движении. Совершенствование техники бросков в движении, штрафного броска. Контроль:</b> поднимание туловища из положения лежа на полу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести.	2	
	8	Практическое занятие № 8 <b>Учебная игра.</b>	2	
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести.	2	
		Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета		
<b>Итого за семестр:</b>			<b>32</b>	
Практические занятия			16	
Самостоятельная работа			16	
Итого по дисциплине			336	
Теоретических занятий			10	
Практических занятий			158	
Самостоятельных работ			168	

2.3 Тематический план и содержание рабочей учебной программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, заочной формы обучения.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала <b>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2
<b>Тематика самостоятельной учебной работы</b>		334
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</li> <li>2. Основы здорового образа и стиля жизни.</li> <li>3. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</li> <li>4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</li> <li>5. Формы физического воспитания студентов. Организация и руководство физическим воспитанием.</li> <li>6. Программное построение курса физического воспитания.</li> <li>7. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального</li> </ol>		

образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Массовая оздоровительная, физкультурная, спортивная работа в техникуме.

8. Физическая культура и медицина.
9. Возможные ошибки и осложнения в процессе оздоровительной тренировки. Взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни.
10. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.
11. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.
12. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов пищеварения.
13. Физические упражнения для профилактики и лечения эндокринных заболеваний и нарушения обмена веществ.
14. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний суставов.
15. Физические упражнения для профилактики и лечения остеохондроза и радикулита.
16. Физические упражнения при травмах.
17. Физические упражнения в среднем и пожилом возрасте.
18. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
19. Составляющие здорового образа жизни студента. Здоровье и окружающая среда. Наследственность.
20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
21. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль (система организации врачебного контроля, содержание обследования, методы врачебного контроля). Педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.
22. Основные положения методики закаливания. Классические и нетрадиционные методики
23. Принципы закаливания. Классические методы закаливания. Нетрадиционные методы закаливания. Гигиенические требования.
24. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.
25. «Отдыхайте с пользой». Производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкульт-пауза, физкультминутка.
26. Утомление. Активный отдых.
27. Здоровье человека и окружающая среда.
28. Здоровье и окружающая среда. Здоровье и факторы риска болезни. Семья и здоровье. Первые шаги к здоровью.
29. Нужно ли человеку быть здоровым?
30. Массаж и его значение для физического совершенствования человека.
31. Основные принципы массажа. Методика массажа и его основные приемы. Спортивный массаж.
32. Основные формы самостоятельных занятий студентов. Методика и организация самостоятельных занятий по виду спорта.
33. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Основы методики занятий оздоровительным бегом.



<p>Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>34. Средства физической культуры и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний</p> <p>35. «Отдыхайте с пользой». Производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкульт-пауза, физкультминутка.</p> <p>36. Утомление. Активный отдых.</p> <p>37. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>38. Организм человека как единая биологическая система. Влияние двигательной активности на некоторые физиологические процессы организма. Гиподинамия и ее последствия. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, пищеварительную и дыхательную системы.</p> <p>39. История олимпийских игр.</p> <p>40. Олимпийские игры древности и современное Олимпийское движение.</p>	
	Итого по дисциплине <b>366</b>
	Теоретических занятий 2
	Самостоятельных работ 364

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Реализация рабочей учебной программы дисциплины осуществляется в:

##### Кабинет физической культуры № 4

Предназначен для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенды, ноутбуки (переносные) с лицензионным программным обеспечением

##### Спортивный комплекс.

##### Спортивный зал № 1

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: Волейбольные стойки, сетка волейбольная, мячи различные; баскетбольные щиты, шведские стенки, подвижные перекладины, выдвигаемые трибуны, теннисные столы, электрическое табло; гантели наборные; табло перекидное; скамейки; весы с ростомером; аптечка медицинская; канат; коврик гимнастический; козел гимнастический; конь гимнастический, ворота для мини-футбола.

##### Тренажёрный зал № 1

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: Беговая дорожка, 16 стендов для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала.

##### Тренажёрный зал № 2

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: Беговые дорожки, снаряд для жима ног, велоэргометры, шагомер, эллиптический эргометр, установка для жима штанги, гантельный ряд, универсальный тренажёр.

Кабинет для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации № 30м.

Предназначен для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации

Основное оборудование: учебная мебель, мультимедиапроектор (переносной), экран, компьютеры с подключением к сети «Интернет» с лицензионным программным обеспечением.

##### Читальный зал с выходом в сеть Интернет

Предназначен для организации самостоятельной работы обучающихся

Основное оборудование: учебная мебель, компьютерная техника с подключением к сети Интернет, обеспечивающая доступ в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основная литература:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>. - (дата обращения: ).

2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>. - (дата обращения: ).

#### Дополнительная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2022. – ISBN: 978-5-406-06687-4 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://book.ru/book/942846>. - (дата обращения ...).

2. 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>. - (дата обращения: ).

3. Киреева, Е. А. Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. - (дата обращения: ).

#### Учебно-методическая литература:

1. Леонова, А.В. ОГСЭ.04. Физическая культура: методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся дисциплины специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство / А.В. Леонова; Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС. - Чита: РИО сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2020. - 56 с.

2. Костригина Я.П. ОГСЭ.04 Физическая культура: методические рекомендации для организации практических занятий для обучающихся очной и заочной формы обучения по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство. / Я.П. Костригина; Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС. - Чита: РИО сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2023. - 48 с.

#### Электронные ресурсы:

1. Book.ru: электронно-библиотечная система: сайт. – Москва, 2024. – URL: <https://book.ru>. - (дата обращения ...). ЭБС Университетская библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/>

## 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6

Контроль и оценка результатов освоения рабочей учебной программы дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов, а также выполнения обучающимся самостоятельной работы при различных формах обучения.

Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Форма и методы контроля и оценки результата обучения
<p>умения:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>тестирование; наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p>знания:</p> <p>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>– основы здорового образа жизни;</p>	<p>наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированности профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	умение описывать значимость своей специальности; умение применять стандарты антикоррупционного поведения; понимание сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; понимание значимости профессиональной деятельности по специальности	Наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях

	знание стандартов антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях

