

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

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

*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 образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), (приказ Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014 г № 376 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

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: Костригина Я.П. — преподаватель высшей  
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	26
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	29
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	31

# 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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

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 рабочей учебной программы дисциплины обучающийся должен уметь

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

В результате освоения рабочей учебной программы 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 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, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- 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 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам), 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.

ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

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

- Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов,
- Обязательная аудиторной учебная нагрузка обучающегося 168 часов; в том числе:
  - практические занятия – 168 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 УЧЕБНОЙ 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	-
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета и дифференцированных зачета	

### 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	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		2 курс, 3 семестр (1 курс, 1 семестр) Максимальная учебная нагрузка (всего) -64 в том числе практические занятия – 32 Самостоятельная работа - 32		
Раздел 1. Волейбол				
Тема 1.1 Техника передач мяча.	1	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками.</b> Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: техника безопасности на занятиях физической культурой, противопожарная безопасность. Физическая культура как социальное явление.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	2	Практическое занятие № 2 <b>Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол. Приседания 3x12р.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	3	Практическое занятие № 3 <b>Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках. Учебная игра. <b>Контроль:</b> прыжок в длину с места.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол. Приседания 3x12р.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	4	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол. Приседания 3x12р.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

	5	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол. Приседания 3x12р.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	6	Практическое занятие № 6 <b>Контроль:</b> техника передачи мяча сверху двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол. Приседания 3x12р.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Тема 1.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара и блокирования.	7	Практическое занятие № 7 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: д-3x10р; ю- 3x12р.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	8	Практическое занятие № 8 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: д-3x10р; ю- 3x12р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	9	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра. <b>Контроль:</b> сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: д-3x10р; ю- 3x12р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	10	Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: д-3x10р; ю- 3x12р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	11	Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: д-3x10р; ю- 3x12р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.



12	Практическое занятие № 12 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: д-3x10p; ю- 3x12p	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
13	Практическое занятие № 13 <b>Контроль:</b> техники нижней и верхней прямой подач мяча. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол., правила судейства в волейболе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: д-3x10p; ю- 3x12p	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
14	Практическое занятие № 14 <b>Учебная игра.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол., правила судейства в волейболе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: д-3x10p; ю- 3x12p	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
15	Практическое занятие № 15 <b>Учебная игра.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол., правила судейства в волейболе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: д-3x10p; ю- 3x12p	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
16	Практическое занятие № 16 <b>Учебная игра.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студента: основные правила игры в волейбол., правила судейства в волейболе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: д-3x10p; ю- 3x12p	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	<b>Итого за семестр:</b>	64	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	В т.ч.		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Практические занятия	32	
	Самостоятельная работа	32	
	<b>Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета</b>		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	2 курс, 4 семестр (1 курс, 2 семестр) Максимальная учебная нагрузка (всего) - 84 в том числе практические занятия – 42 самостоятельная работа - 42		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

Раздел 2. Баскетбол				
Тема 2.1 Технике передач мяча на месте и в движении.	1	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 студента: ТБ на занятиях по физической культуре. Развитие прыгучести: выпрыгивания из приседа: 3x10р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	2	Практическое занятие № 2 <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 студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: выпрыгивания из приседа: 3x10р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	3	Практическое занятие № 3 <b>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 студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: выпрыгивания из приседа: 3x10р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	4	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в парах и тройках. Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: выпрыгивания из приседа: 3x10р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	5	Практическое занятие № 5 <b>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 студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: выпрыгивания из приседа: 3x10р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Тема 2.2 Техника ведения мяча. Техника	6	Практическое занятие № 6 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: выпрыгивания из приседа: 3x10р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

бросков мяча в движении.	7	Практическое занятие № 7 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков мяча в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: прыжки с подтягиванием коленей к груди: 3x10р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	8	Практическое занятие № 8 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> подтягивания в висячем положении (висе лежа).	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: прыжки с подтягиванием коленей к груди: 3x10р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	9	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: прыжки с подтягиванием коленей к груди: 3x10р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	10	Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: прыжки с подтягиванием коленей к груди: 3x10р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	11	Практическое занятие № 11 <b>Контроль:</b> техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: прыжки с подтягиванием коленей к груди: 3x10р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Тема 2.3 Тактика игры. Техника штрафного броска.	12	Практическое занятие № 12 <b>Обучение тактике игры - индивидуальные действия в защите и нападении. Обучение технике штрафного броска.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: прыжки с подтягиванием коленей к груди: 3x10р	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	13	Практическое занятие № 13 <b>Обучение тактике игры – групповые действия в защите и нападении. Обучение технике штрафного броска.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: прыжки «Джампинг-Джек» 3x15 сек	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
14		Практическое занятие № 14 <b>Обучение тактике игры – командные действия в защите и нападении. Совершенствование техники штрафного броска.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: прыжки «Джампинг-Джек» 3x15 сек	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
15		Практическое занятие № 15 <b>Совершенствование тактики игры. Совершенствование технической приемов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: прыжки «Джампинг-Джек» 3x15 сек	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
16		Практическое занятие № 16 <b>Совершенствование тактики игры. Совершенствование технической приемов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: прыжки «Джампинг-Джек» 3x15 сек	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
17		Практическое занятие № 17 <b>Совершенствование тактики игры. Совершенствование технической приемов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол. Развитие прыгучести: прыжки «Джампинг-Джек» 3x15 сек	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
18		Практическое занятие № 18 <b>Учебная игра.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол, правила судейства в баскетболе. Развитие прыгучести: прыжки «Джампинг-Джек» 3x15 сек	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
19		Практическое занятие № 19 <b>Учебная игра</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол, правила судейства в баскетболе. Развитие прыгучести: прыжки «Джампинг-Джек» 3x15 сек	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
20		Практическое занятие № 20 <b>Учебная игра</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол, правила судейства в баскетболе. Развитие прыгучести: прыжки «Джампинг-Джек» 3х15 сек	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	21	<b>Практическое занятие № 21 Учебная игра</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студента: основные правила игры в баскетбол, правила судейства в баскетболе. Развитие прыгучести: прыжки «Джампинг-Джек» 3х15 сек	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		<b>Итого за семестр:</b>	84	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		В т.ч.		
		Теоретическое обучение	42	
		Самостоятельная работа	42	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета</b>				
		3 курс, 5 семестр (2 курс, 3 семестр) Максимальная учебная нагрузка (всего) - 52 в том числе практические занятия – 26 Самостоятельная работа 26		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
<b>Раздел 1. Волейбол</b>				
Тема 1.1 Техника передач мяча.	1	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками.</b> Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа: Влияние физических упражнений на организм человека		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	2	Практическое занятие № 2 <b>Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	3	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

	4	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	5	Практическое занятие № 5 <b>Контроль:</b> техника передачи мяча сверху двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Тема 1.2 Техника подачи мяча. Техника нападающего удара и блокирования	6	Практическое занятие № 6 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча.</b> 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		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	7	Практическое занятие № 7 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования. 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		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	8	Практическое занятие № 8 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. 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		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	9	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования 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		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	10	Практическое занятие № 10 <b>Контроль:</b> техники нижней и верхней прямой подачи 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		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	11	Практическое занятие № 11 <b>Учебная игра.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу Правила судейства в волейбол		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	12	Практическое занятие № 12 <b>Учебная игра</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу Правила судейства в волейбол		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	13	Практическое занятие № 13 <b>Учебная игра</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу Правила судейства в волейбол		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
<b>Итого за семестр:</b>			52	
В т.ч.				
Практические занятия			26	
Самостоятельная работа			26	
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета				
		3 курс, 6 семестр (2 курс, 4 семестр) Максимальная учебная нагрузка (всего) - 48 в том числе практические занятия – 24 Самостоятельная работа - 24		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Раздел 2. Баскетбол				
Тема 2.1	1	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передач мяча на месте и в движении, в парах, тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

Техника передач мяча на месте и в движении.		Самостоятельная работа: Влияние физических упражнений на организм человека		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	2	Практическое занятие № 2 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах, 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)		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	3	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах, тройках. 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)		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Тема 2.2 Техника ведения мяча. Техника бросков мяча в движении.	4	Практическое занятие № 4 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков 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)		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	5	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков.</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: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	6	Практическое занятие № 6 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков.</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)		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.



	7	Практическое занятие № 7 <b>Контроль:</b> техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). 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)		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Тема 2.3 Тактика игры. Техника штрафного броска	8	Практическое занятие № 8 <b>Тактика игры – индивидуальные действия в защите и нападении. Обучение технике штрафного броска.</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)		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	9	Практическое занятие № 9 <b>Тактика игры- групповые действия в защите и нападении. Совершенствование техники штрафного броска.</b> Развитие двигательных качеств.	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)		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	10	Практическое занятие № 10 <b>Тактики игры – командные действия в защите и нападении. Совершенствование техники штрафного броска.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине.	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)		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	11	Практическое занятие № 11 <b>Учебная игра.</b>	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)		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	12	Практическое занятие № 12 <b>Учебная игра.</b>	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)		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

			<b>Итого за семестр:</b>	48		
			В т.ч.			
			Практические занятия	24		
			Самостоятельная работа	24		
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета						
					ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.	
		4 курс, 7 семестр (3 курс, 5 семестр) Максимальная учебная нагрузка (всего) - 68 в том числе практические занятия –34 самостоятельная работа - 34			ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.	
Раздел 1.Волейбол						
Тема 1.1 Техника передач мяча.	1	Практическое занятие № 1 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.	
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р			ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.	
	2	Практическое занятие № 2 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Учебная игра. <b>Контроль:</b> прыжок в длину с места.	2		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.	
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р			ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.	
	3	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.	
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р			ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.	
	4	Практическое занятие № 4 <b>Контроль: техника передачи мяча сверху двумя руками.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.	
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р			ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.	
	Тема 1.2	5	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.	2		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

Техника нижней и верхней прямой подачи.		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	6	Практическое занятие № 6 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра. <b>Контроль:</b> подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	7	Практическое занятие № 7 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	8	Практическое занятие № 8 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Контроль:</b> техники нижней и верхней прямой подач мяча.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Тема 1.3 Техника прямого нападающего удара и блокирования.	9	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники прямого нападающего удара и блокирования.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
10		Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование техники прямого нападающего удара и блокирования.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
11		Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование техники прямого нападающего удара и блокирования.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

12	Практическое занятие № 12 <b>Совершенствование техники прямого нападающего удара и блокирования.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. <b>Контроль:</b> сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
13	Практическое занятие № 13 <b>Совершенствование техники прямого нападающего удара.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
14	Практическое занятие № 14 <b>Совершенствование техники прямого нападающего удара и блокирования.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
15	П/р № 15 <b>Совершенствование техники прямого нападающего удара.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р		
16	Практическое занятие № 16 <b>Учебная игра.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студентов: правила судейства в волейболе Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р		
17	Практическое занятие № 17 <b>Учебная игра.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	Самостоятельная работа студентов: правила судейства в волейболе Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р		
<b>Итого за семестр:</b>		68	
В т.ч.			
Практические занятия		34	
Самостоятельная работа		34	
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета			
4 курс, 8 семестр (3 курс, 6 семестр) Максимальная учебная нагрузка (всего) - 20 в том числе			

		практические занятия –10 самостоятельная работа - 10		
Раздел 2. Баскетбол				
Тема 2.1 Техника передач мяча на месте и в движении. Техника бросков мяча	1	Практическое занятие № 1 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники бросков. Развитие двигательных качеств.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа вверх 3x10 р. (ю), 3x8р.(д)		
	2	Практическое занятие № 2 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники бросков. Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа вверх 3x10 р. (ю), 3x8р.(д)		
	3	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники бросков. <b>Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа вверх 3x10 р. (ю), 3x8р.(д)		
	4	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств.</b> Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа вверх 3x10 р. (ю), 3x8р.(д)		
	5	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств.</b> Учебная игра	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа вверх 3x10 р. (ю), 3x8р.(д)		
Итого за семестр			20	
в том числе практические занятия			10	

самостоятельная работа	10	
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета		
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>336</b>	
в том числе	<b>168</b>	
<b>практические занятия</b>	<b>168</b>	
<b>самостоятельных работ</b>		

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	2Теоретический	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

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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
2. Основы здорового образа и стиля жизни.
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.
4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
5. Формы физического воспитания студентов. Организация и руководство физическим воспитанием.
6. Программное построение курса физического воспитания.
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 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. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Средства физической культуры и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний
35. «Отдыхайте с пользой». Производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкульт-пауза, физкультминутка.
36. Утомление. Активный отдых.
37. Социально-биологические основы физической культуры.
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.
39. История олимпийских игр.



40. Олимпийские игры древности и современное Олимпийское движение.		
	<b>Итого за семестр</b>	<b>366</b>
	в том числе	
	теоретическое обучение	2
	Самостоятельная работа	364
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>366</b>
	в том числе	
	теоретическое обучение	2
	Самостоятельная работа	364

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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, выдвижные 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:

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – Москва: КНОРУС, 2021. – ISBN: 978-5-406-07424-4 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения ...).
2. 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: ).

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. Щербакова, Д. М. ОГСЭ. 04. Физическая культура: методические указания для организации практических занятий для обучающихся очной и заочной форм обучения специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) / Д. М. Щербакова, Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС. - Чита: РИО сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2020. - 100 с.

2. Щербакова, Д. М. ОГСЭ. 04. Физическая культура: методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся дисциплины специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) / Д. М. Щербакова, Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС. - Чита: РИО сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2020. - 56 с.

Электронные ресурсы:

1. Book.ru: электронно-библиотечная система: сайт. – Москва, 2024. – URL: <https://book.ru>. - (дата обращения ...).

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

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 обучающимися самостоятельной работы при различных формах обучения.

Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Форма и методы контроля и оценки результата обучения
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- тестирование; - наблюдение за деятельностью обучающихся на занятиях, зачет, дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях, зачет, дифференцированный зачет

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
ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях, зачет, дифференцированный зачет
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 игр 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
ОК08 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.	Оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях, зачет, дифференцированный зачет

