

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
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

*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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), (приказ Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 г № 69 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

РАССМОТРЕНО

Цикловой методической комиссией
Физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Протокол №10 «10» июня 2024 г.
Председатель А.Г. Ганаев

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-
методического отдела СПО
Л.В. Теряева
«10» июня 2024 г.

Разработчик: Конева Д.М. – преподаватель ЗаБИЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	23

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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

-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

В результате дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

- основы здорового образа жизни

-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

-средства профилактики перенапряжения

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

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

ОК06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК07 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) 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.

ЛР19 Желаящий жить и работать во благо развития Забайкальского края, принимающий активное участие в решении проблем региона

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

- Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 168 часов,
 - Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 168 часа;
- в том числе:
- теоретическое обучение – 4 часа;
 - практические занятия – 164 часов.

- Промежуточная аттестация: в форме экзамена.

1.5 Используемые методы обучения

1.5.1 Пассивные: лекция, демонстрация, опрос.

1.5.2 Активные и интерактивные: работа в малых группах, 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)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	164
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного 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
		1 курс 1 семестр Объем образовательной программы учебной дисциплины – 48 часов Объем часов во взаимодействии с преподавателем –48 часов в том числе: теоретическое обучение – 2 часа практические занятия – 46 часов		
Раздел 1. Теоретический				
Тема 1.1. Требования для занятий по физической культуре		Содержание учебного материала		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	1	Пожарная безопасность. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка (практический)				
Тема 2.1. Развитие силовых способностей		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	2	Практическое занятие №1 Комплекс ОРУ. Упражнения с отягощением (гирями, гантелями, штангой, блинами) для всех групп мышц.	2	
		Практическое занятие		
	3	Практическое занятие №2 Комплекс ОРУ. Подтягивания на перекладине. Развитие силы мышц нижних конечностей	2	
		Практическое занятие		
	4	Практическое занятие №3 Комплекс ОРУ. Круговая тренировка с отягощениями Контроль- подтягивания в виси (виси лежа)	2	
		Практическое занятие		
	5	Практическое занятие №4 Комплекс ОРУ. Эстафеты (веселые старты)	2	ОК04,ОК06,ОК07,ОК08

Тема 2.2. Развитие координационных способностей		Практическое занятие		
	6	Практическое занятие №5 Комплекс ОРУ. Прыжки (со скакалкой; на месте с поворотом на 90,180, 360 гр)	2	
Тема 2.3. Развитие гибкости		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	7	Практическое занятие №6 Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Стретчинг. Выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия..	2	
		Практическое занятие		
	8	Практическое занятие №7 Комплекс ОРУ со скакалками. Стретчинг. Выполнение комплексов упражнений для профилактики искривления осанки. Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	9	Практическое занятие №8 Комплекс ОРУ. Стретчинг. Выполнение комплексов упражнений для профилактики искривления осанки.	2	
Тема 2.4. Развитие выносливости		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	10	Практическое занятие №9 Комплекс ОРУ с гантелями. Круговая тренировка.	2	
		Практическое занятие		
	11	Практическое занятие №10 Комплекс ОРУ. Круговая тренировка.	2	ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
Раздел 3. Волейбол (практический)				
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
Тема 3.1. Стойки и передвижения. Передача мяча	12	Практическое занятие №11 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра.	2	
		Практическое занятие		
	13	Практическое занятие №12 Комплекс ОРУ. Перемещения лицом вперед, спиной вперед, боком. Остановки. Изучение правил игры. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра.	2	ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	14	Практическое занятие №13 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Учебная игра.	2	

		Практическое занятие		OK04,OK06,OK07,OK08
	15	Практическое занятие №14 Комплекс ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Учебная игра Контроль: техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками.	2	
		Практическое занятие		
	16	Практическое занятие №15 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Учебная игра.	2	
		Практическое занятие		OK04,OK06,OK07,OK08
	17	Практическое занятие №16 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Учебная игра.	2	
Тема 3.2. Подача мяча		Практическое занятие		OK04,OK06,OK07,OK08
	18	Практическое занятие №17 Комплекс ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2	
		Практическое занятие		OK04,OK06,OK07,OK08
	19	Практическое занятие №18 Комплекс ОРУ с мячами. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2	OK04,OK06,OK07,OK08
		Практическое занятие		OK04,OK06,OK07,OK08
	20	Практическое занятие №19 Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Контроль: техника выполнения подачи мяча. Учебная игра.	2	
Тема 3.3. Прямой нападающий удар, блокирование.		Практическое занятие		OK04,OK06,OK07,OK08
	21	Практическое занятие №20 Комплекс ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра.	2	
		Практическое занятие		OK04,OK06,OK07,OK08
	22	Практическое занятие №21 Комплекс ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Блокирование. Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра.	2	
		Практическое занятие		OK04,OK06,OK07,OK08
	23	Практическое занятие №22 Комплекс ОРУ с мячами. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра.	2	

		Практическое занятие		
	24	Практическое занятие №23 Комплекс ОРУ с мячами. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра	2	ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
Итого за семестр:			48	
В т.ч. теоретическое обучение			2	
практические занятия			46	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			-	
		1 курс 2 семестр Объем образовательной программы учебной дисциплины – 57 часов Объем часов во взаимодействии с преподавателем – 57 часов в том числе: теоретическое обучение – 2 часа практические занятия – 55 часов		
Раздел 4. Теоретический				
Тема 4.1. Требования для занятий по физической культуре	1	Содержание учебного материала Пожарная безопасность. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2	ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
Раздел 5. Баскетбол (практический)				
Тема 5.1. Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча.		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	2	Практическое занятие №1 Техника безопасности. Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения, остановки. Передача и ловля мяча двумя руками в парах на месте. Развитие двигательных качеств.	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	3 4	Практическое занятие №2 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения, остановки. Передача и ловля мяча двумя руками в парах на месте. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	
			2	

		Практическое занятие №3 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения, остановки. Передача и ловля мяча двумя руками в парах и тройках на месте. Развитие двигательных качеств. Учебная игра		
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	5	Практическое занятие №4 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения, остановки, повороты, вышагивания. Передача и ловля мяча двумя руками в парах и тройках на месте и в движении. Контроль: прыжки со скакалкой (1 мин.) Учебная игра	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	6	Практическое занятие №5 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения, остановки, повороты, вышагивания. Передача и ловля мяча двумя руками в парах и тройках на месте и в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	
	7	Практическое занятие №6 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения, остановки. Передача и ловля мяча двумя руками в парах и тройках на месте и в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
Тема 5.2. Ведение мяча		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	8	Практическое занятие №7 Комплекс ОРУ с мячами. Стойки и передвижения, остановки. Передача и ловля мяча двумя руками в парах и тройках на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Развитие двигательных качеств. Двусторонняя игра.	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	9	Практическое занятие №8 Комплекс ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте и в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
	10	Практическое занятие №9 Комплекс ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте и с изменением направления движения. Развитие двигательных качеств. Двусторонняя игра.	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	11	Практическое занятие №10 Комплекс ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте и с изменением направления движения и высоты отскока. Развитие двигательных качеств. Двусторонняя игра.	2	
	12		2	

		Практическое занятие №11 Комплекс ОРУ. Контроль: техника ведение мяча в движении. Развитие двигательных качеств. Двусторонняя игра.			
Тема 5.3. Броски мяча		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08	
	13	Практическое занятие №12 Комплекс ОРУ с мячами. Ведение мяча в движении правой и левой рукой. Бросок двумя руками от головы, от груди с места. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2		
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08	
	14	Практическое занятие №13 Комплекс ОРУ. Ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча после ловли в движении, штрафной бросок. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Практическое занятие №14 Комплекс ОРУ. Ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2		
	15		2		
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08	
	16	Практическое занятие №15 Комплекс ОРУ с мячами. Ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2		
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08	
	17	Практическое занятие №16 Комплекс ОРУ с мячами. Контроль: штрафной бросок. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2		
Раздел 6. Общая физическая подготовка (практический)					
Тема 6.1. Развитие силы		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08	
	18	Практическое занятие №17 Комплекс ОРУ. Упражнения с отягощением (гирями, гантелями, блинами) для всех групп мышц. Практическое занятие №18 Комплекс ОРУ. Упражнения с отягощением (гирями, гантелями, блинами) для всех групп мышц.	2	ОК04,ОК06,ОК07,ОК08	
	19		2		
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08	
		20	Практическое занятие №19 Комплекс ОРУ. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса	2	
			Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	21	Практическое занятие №20 Комплекс ОРУ. Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин). Круговая тренировка с отягощениями	2		

Тема 6.2. Развитие гибкости		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	22	Практическое занятие №21 Комплекс ОРУ. Упражнения для развития гибкости (стретчинг)	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	23	Практическое занятие №22 Комплекс ОРУ. Упражнения для развития гибкости (стретчинг)	2	
	24	Практическое занятие №23 Комплекс ОРУ. Упражнения для развития гибкости (стретчинг)	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
Тема 6.3. Развитие координационных способностей	25	Практическое занятие №24 Комплекс ОРУ. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	26	Практическое занятие №25 Комплекс ОРУ. Контроль: прыжки со скакалкой (1 мин). Развитие координационных способностей Практическое занятие №26 Комплекс ОРУ. Развитие координационных способностей	2	
	27			
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	28	Практическое занятие №27 Комплекс ОРУ. Развитие координационных способностей	2	
29	Практическое занятие №28 Комплекс ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		
Итого за семестр:			57	
В т.ч. теоретическое обучение			2	
практические занятия			55	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				
		2 курс 3 семестр Объем образовательной программы учебной дисциплины – 39 часов Объем часов во взаимодействии с преподавателем –39 часов в том числе: практические занятия – 39 часов		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08

Раздел 1. Общая физическая подготовка (практический)					
Тема 1.1. Развитие силовых способностей		Практическое занятие			OK04,OK06,OK07,OK08
	1	Практическое занятие №1 Комплекс ОРУ. Упражнения с отягощением (гириями, гантелями, штангой, блинами) для всех групп мышц.	2		
	2	Практическое занятие №2 Комплекс ОРУ. Упражнения с отягощением (гириями, гантелями, штангой, блинами) для всех групп мышц.	2		
		Практическое занятие			OK04,OK06,OK07,OK08
Тема 1.2. Развитие координационных способностей	3	Практическое занятие №3 Комплекс ОРУ. Подтягивания на перекладине. Развитие силы мышц верхних конечностей. Круговая тренировка	2		
		Практическое занятие			OK04,OK06,OK07,OK08
	4	Практическое занятие №4 Комплекс ОРУ. Эстафеты (веселые старты)	2		
	5	Практическое занятие №5 Комплекс ОРУ. Контроль: подтягивания из виса (виса лежа). Прыжки с поворотами на 90, 180, 360 гр. Круговая тренировка. Эстафеты	2		
Тема 1.3. Развитие гибкости		Практическое занятие			OK04,OK06,OK07,OK08
	6	Практическое занятие №6 Комплекс ОРУ. Круговая тренировка.	2		
		Практическое занятие			OK04,OK06,OK07,OK08
Тема 1.3. Развитие гибкости	7	Практическое занятие №7 Комплекс ОРУ. Упражнения для развития гибкости (стретчинг)	2		
	8	Практическое занятие №8 Комплекс ОРУ. Упражнения для развития гибкости (стретчинг)	2		
		Практическое занятие			OK04,OK06,OK07,OK08
9	Практическое занятие №9 Комплекс ОРУ. Контроль: прыжки со скакалкой (1 мин). Упражнения для развития гибкости (стретчинг)	2			
Раздел 2. Волейбол (практический)					
Тема 2.1. Стойки и передвижения. Передача мяча		Практическое занятие			OK04,OK06,OK07,OK08
	10	Практическое занятие №10 Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ с мячами. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2		OK04,OK06,OK07,OK08
		Практическое занятие			OK04,OK06,OK07,OK08

	11	Практическое занятие № 11 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	12	Практическое занятие № 12 Комплекс ОРУ с мячами. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	13	Практическое занятие № 13 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
	14	Практическое занятие № 14 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Контроль: техника выполнения передачи мяча сверху. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
Тема 2.2. Подача мяча		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	15	Практическое занятие № 15 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя и нижняя прямая подача и нижний прием. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	16	Практическое занятие № 16 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя и нижняя прямая подача и нижний прием. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	
17	Практическое занятие № 17 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя и нижняя прямая подача и нижний прием. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2		
Тема 2.3. Нападающий удар. Блокирование		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	18	Практическое занятие № 18 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием. Индивидуальное блокирование. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
	19	Практическое занятие № 19 Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием. Индивидуальное блокирование. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08

	20	Практическое занятие № 20 Комплекс ОРУ. Контроль: техника выполнения нижней (верхней) прямой подачи мяча. Учебная игра.	1	
			Итого за семестр:	39
			В т.ч. практические занятия	39
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			-	
		2 курс 4 семестр Объем образовательной программы учебной дисциплины – 24 часа Объем часов во взаимодействии с преподавателем – 24 часа в том числе: практические занятия – 24 часа		
Раздел 3. Баскетбол (практический)				
Тема 3.1. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча.		Практическое занятие		ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	1	Практическое занятие № 1 Комплекс ОРУ с мячами. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
	2	Практическое занятие № 2 Комплекс ОРУ. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
Тема 3.2. Ведение мяча		Практическое занятие		ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	3	Практическое занятие № 3 Комплекс ОРУ с мячами. Передача мяча в движении различными способами. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты отскока. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
	4	Практическое занятие № 4 Комплекс ОРУ. Сочетание приемов: ведение после ловли, передача после ведения. Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
Тема 3.3. Бросок мяча		Практическое занятие		ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	5	Практическое занятие № 5 Комплекс ОРУ с мячами Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов. Штрафные броски. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	
		Практическое занятие		

	6	Практическое занятие № 6 Комплекс ОРУ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов. Бросок мяча в движении после двух шагов. Штрафные броски.	2	
	7	Практическое занятие № 7 Комплекс ОРУ с мячами. Контроль: техника выполнения штрафного броска. Учебная игра.	2	
Раздел 4. Общая физическая подготовка (практический)				
Тема 4.1. Развитие двигательных качеств		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	8	Практическое занятие № 8 Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Стретчинг.	2	ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	9	Практическое занятие № 9 Комплекс ОРУ со скакалками. Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Стретчинг.	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	10	Практическое занятие № 10 Комплекс ОРУ . Развитие координационных способностей. Развитие гибкости.	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	11	Практическое занятие № 11 Комплекс ОРУ. Развитие силы мышц нижних конечностей. Развитие гибкости.	2	
		Практическое занятие		ОК04,ОК06,ОК07,ОК08
	12	Практическое занятие № 12 Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Контроль: прыжок в длину с места.	2	
Итого за семестр:			24	
В т.ч. практические занятия			24	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			-	
Итого по дисциплине:			168	
Теоретическое обучение			4	
Практические занятия			164	

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 рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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 01.06.2024).
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: 01.06.2024).

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 01.06.2024).
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: 01.06.2024).
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: 01.06.2024).

Учебно-методическая литература:

1. Андреев, А.В. ОГСЭ.04. Физическая культура: методические указания по выполнению практических занятий для обучающихся очной формы обучения специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) / А.В. Андреев, З.Г. Мачитадзе; Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС. – Чита: РИО сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2021. – 68 с.

2. Мачитадзе, З.Г. ОГСЭ. 04. Физическая культура: методические указания по выполнению практических занятий для обучающихся очной формы обучения специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) / З.Г. Мачитадзе, Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС. – Чита: РИЦ сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2021. – 63 с.

Электронно-библиотечные системы:

Book.ru: электронно-библиотечная система: сайт. – Москва, 2024. – URL: <https://book.ru>. - (дата обращения 01.06.2024).

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
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> –опрос; – тестирование; – практическое занятие – дифференцированный зачет
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> –опрос; – тестирование; – практическое занятие – 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
ОК 04 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 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 знание стандартов антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.	Наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях
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 Использование 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 игра на практических занятиях

