

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  
27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

Чита 2024

Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2018 г. N 139 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте))

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: Логинова И.А., - 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 РАБОЧЕЙУЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	24
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	26

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Рабочая программа учебной дисциплины реализуется за счет часов обязательной части и часов вариативной части, которые направлены на расширение и углубление подготовки по дисциплины в соответствии с потребностями работодателя и спецификой деятельности образовательной организации.

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 освоения рабочей учебной программы 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 дисциплины формируются следующие общие компетенции:

- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
- 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 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), 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:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

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

-Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 166 часов.

- Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 2 часа;

в том числе:

- теоретическое обучение –2 часа;

- практические занятия – 164 часа.

- Промежуточная аттестация: в форме зачета, 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, обучающие игры (дидактическая игра, деловая игра), проблемная лекция, подготовка презентаций, мозговой штурм, дискуссия, круглый стол, метод проектов, работа с документами, тестирование.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	164
Промежуточная аттестация (3, 5, 7 семестры) зачет, (4, 6, 8 семестры) дифференцированный зачет	-

### 2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы заочной формы обучения

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
Самостоятельная работа	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	

2.3. 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) – 32 Обязательная аудиторная нагрузка(всего)– 2 в том числе теоретическое обучение – 2 практические занятия – 30		
<b>Раздел 1. Теоретический</b>			<b>2</b>	
Тема 1.	1	<b>Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации. Основы здорового образа жизни.</b>	2	ОК04, ОК06.,ОК07 ОК08
<b>Раздел 2. Практический</b>			<b>30</b>	
Тема 2.1 Техника передач мяча.	2	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками.</b> Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	3	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.
	4	Практическое занятие № 3 <b>2 Обучение технике 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.
	5	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.
	6	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.
	7	Практическое занятие № 6 <b>Контроль:</b> техника передачи мяча сверху двумя	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

		руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		,
Тема 2.2 Техника нижней и верхней прямой подач. Техника нападающего удара и блокирования	8	Практическое занятие № 7 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Сочетание технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	9	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. ,
	10	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования.</b> Учебная игра. <b>Контроль:</b> сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	11	Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча; совершенствование нападающего удара и блокирования.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	12	Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча; совершенствование нападающего удара и блокирования.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	13	Практическое занятие № 12 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча; совершенствование нападающего удара и блокирования.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	14	Практическое занятие № 13 <b>Контроль:</b> техники нижней и верхней прямой подач мяча. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	15	Практическое занятие № 14 Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	16	Практическое занятие № 15 Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
		Промежуточная аттестация в форме зачета.		
			Итого за семестр:	<b>32</b>
			Теоретическое обучение	<b>2</b>
			Практические занятия	<b>30</b>



Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		2 курс, 4 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 40 в том числе практические занятия – 40		
<b>Раздел 1. Практический</b>			40	
Тема 1.1 Техника передач мяча на месте и в движении.	2	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передач мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	3	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. ,
	4	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. ,
	5	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	6	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
Тема 1.2 Техника ведения мяча. Техника бросков.	7	Практическое занятие № 6 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	8	Практическое занятие № 7 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники передач мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	9	Практическое занятие № 8 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков мяча. Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	10	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков мяча в корзину. Сочетание</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,

		<b>технических приемов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		
	11	Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	12	Практическое занятие № 11 <b>Контроль: техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов).</b> Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Тема 1.3 Тактика игры.	13	Практическое занятие № 12 <b>Обучение тактике игры: индивидуальные тактические действия в защите. Техника штрафного броска.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	14	Практическое занятие № 13 <b>Обучение тактике игры: индивидуальные действия в нападении. Совершенствование бросков мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	15	Практическое занятие № 14 <b>Обучение тактике игры: групповые тактические действия в защите и нападении. Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	16	Практическое занятие № 15 <b>Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	17	Практическое занятие № 16 <b>Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	18	Практическое занятие № 17 <b>Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	19	Практическое занятие № 18 Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	20	Дифференцированный зачет	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Итого за семестр:			<b>40</b>	
Практические занятия			<b>40</b>	

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		3 курс, 5 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) – 24 в том числе практические занятия – 24		
<b>Раздел 1. Практический</b>			<b>24</b>	
Тема 1.1 Техника передач мяча.	1	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике приема-передачи мяча сверху, снизу двумя руками.</b> Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	2	Практическое занятие № 2 <b>Обучение технике приема-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. ,
	3	Практическое занятие № 3 <b>2 Обучение технике приема-передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Учебная игра. Контрольный норматив: прыжок в длину с места.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	4	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	5	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	6	Практическое занятие № 6 <b>Контроль: техника передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
Тема 1.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара и	7	Практическое занятие № 7 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подачи мяча. Обучение технике нападающего удара.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	8	Практическое занятие № 8. <b>Совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча.</b> Обучение технике блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	9	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники нижней и верхней</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

блокирования.		<b>прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра. <b>Контроль: сгибание разгибание рук в упоре лежа.</b>		,
	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. ,
	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. ,
	12	Практическое занятие № 12 <b>Контроль: техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	13	Промежуточная аттестация в форме зачета		ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
Итого за семестр:			<b>24</b>	
Практические занятия			<b>24</b>	

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		3 курс, 6 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) – 24 в том числе практические занятия – 24		
<b>Раздел 1. Практический</b>			24	
Тема 1.1 Техника передач мяча на месте и в движении.	1	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передач мяча на месте и в движении, в парах, в тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	2	Практическое занятие № 2 <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. ,
	3	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
Тема 1.2 Техника ведения мяча. Техника бросков.	4	Практическое занятие № 4 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	5	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков мяча в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	6	Практическое занятие № 6 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча в движении. Обучение технике штрафного броска.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	7	Практическое занятие № 7 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	8	Практическое занятие № 8 <b>Контроль:</b> техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
Тема 1.3	9	Практическое занятие № 9 <b>Обучение тактике игры - индивидуальные и</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,

Тактика игры.		<b>групповые действия в защите.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		,
	10	Практическое занятие № 10 <b>Обучение тактики игры- индивидуальные и групповые действия в нападении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	11	Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Развитие двигательных качеств.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	12	Практическое занятие № 12 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	13	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
			Итого за семестр:	<b>24</b>
			Практические занятия	<b>24</b>

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		4 курс, 7 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) – 20 в том числе практические занятия – 20		
<b>Раздел 1. Практический</b>			<b>20</b>	
Тема 1.1 Техника передач мяча.	1	Практическое занятие № 1 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	2	Практическое занятие № 2 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху и 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. ,
	3	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	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. ,
Тема 1.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара и блокирования.	5	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. <b>Контроль: сгибание разгибание рук в упоре лежа.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	6	Практическое занятие № 6 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники блокирования. <b>Контрольный норматив:</b> техники нижней и верхней прямой подач мяча.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	7	Практическое занятие № 7 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники блокирования и техники нападающего удара. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	8	Практическое занятие № 8 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники блокирования и техники нападающего удара. <b>Контроль:</b> техники нижней и верхней прямой подач мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,

	9	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	10	Практическое занятие № 10 Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
		Промежуточная аттестация в форме зачета.		
Итого за семестр:			<b>20</b>	
Практические занятия			<b>20</b>	

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		4 курс, 8 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 26 в том числе практические занятия – 26		
<b>Раздел 1. Практический</b>			26	
Тема 1.1 Техника передач мяча на месте и в движении.	1	Практическое занятие № 1 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Совершенствование ранее изученных элементов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	2	Практическое занятие № 2 <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.
	3	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Тема 1.2 Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.	4	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	5	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники ведения мяча на</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.



		<b>месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: подтягивания в висе (висе лежа).</b>		,
	6	Практическое занятие № 6 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	7	Практическое занятие № 7 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	8	Практическое занятие № 8 <b>Контроль: техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов).</b> Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
Тема 1.3 Тактика игры.	9	Практическое занятие № 9 <b>Обучение тактике игры- индивидуальные и групповые действия в защите и нападении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	10	Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование тактики игры- командные действия в защите и нападении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	11	Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине.</b>	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	12	Практическое занятие № 12 Учебная игра	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
	13	Практическое занятие № 13 Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08. ,
		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
		<b>Итого за семестр:</b>	<b>26</b>	
		Практические занятия	<b>26</b>	
		<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>166</b>	
		Теоретическое обучение	<b>2</b>	
		Практические занятия	<b>164</b>	



## 2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов
1	Теоретический	3
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала</p> <p><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.</p>	2
	<p><b>Тематика самостоятельной учебной работы</b></p> <p>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.</p> <p>2. Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>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 гипокinezия. 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.</p> <p>4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>5. Формы физического воспитания студентов. Организация и руководство физическим воспитанием.</p> <p>6. Программное построение курса физического воспитания.</p>	164

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>166</b>
	Теоретическое обучение
	<b>2</b>
	Самостоятельная работа
	<b>164</b>
	<b>Итого по дисциплине:</b>
	<b>166</b>
	Теоретическое обучение
	<b>2</b>
	Самостоятельная работа
	<b>164</b>

### 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, 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. 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. Костригина Я.П. ОГСЭ.04 Физическая культура: метод. рекомендации для организации практических занятий для обуч-ся очной и заочной формы обучения по спец-ти 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) / Я.П. Костригина; РИО сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2023. – 32 с.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>тестирование; наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>–основы здорового образа жизни.</li> <li>–условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>–средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<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
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую</p>	<p>умение описывать значимость своей</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники</p>



<p>позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p>	<p>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.</p>	<p>выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)</p>	<p>правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях</p>

