

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 ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
УП.12. Физическая культура

для специальности  
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог  
(локомотивы)

*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 программа учебного предмета разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. N 388) (далее – ФГОС СОО), федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. № 1002 (с изменениями и дополнениями) (далее – ФГОС СПО), положений федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014, с учетом получаемой специальности.

**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: Костригина Я.П. – преподаватель высшей квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	стр. 4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	11
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	18
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	20
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	23

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## УП.12. Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

Рабочая программа учебного предмета УП.12. Физическая культура предназначена для реализации образовательной программы среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: входит в общеобразовательный цикл, изучается на базовом уровне.

### 1.3 Цели и задачи рабочей программы – требования к результатам освоения

Освоение содержания учебного предмета УП.12 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися личностных (ЛР), метапредметных (МР) и предметных (ПР) результатов, предусмотренных ФГОС СОО и участвующих в подготовке к формированию и развитию общих компетенций, предусмотренных ФГОС СПО.

Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

ЛР1 – российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

ЛР2 – гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР3 – готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР4 – сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР5 – сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР6 – толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР7 – навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР8 – нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР9 – готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

ЛР10 – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР11 – принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР12 – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР13 – осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

ЛР14 – сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

ЛР15 – ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета отражают освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД, включая:

МР 1 Базовые *логические* действия:

УУД 1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

УУД 2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

УУД 3 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

УУД 4 Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям.

МР 2 базовые *исследовательские* действия:

УУД 5 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к

самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

УУД 6 Владеть спортивной терминологией, ключевыми понятиями и методами.

УУД 7 Формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

УУД 8 Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт.

УУД 9 Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности.

УУД 10 Уметь интегрировать знания из разных предметных областей.

УУД 11 Выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения, ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

МР 3 базовые умения *работать с информацией*:

УУД 12 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

УУД 13 Оценивать достоверность информации.

УУД 14 Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные УУД, включая:

МР 4 базовые умения *общения*:

УУД 15 Владеть различными способами общения и взаимодействия.

УУД 16 Аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации.

УУД 17 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

Регулятивные УУД, включая:

МР 5 базовые умения *самоорганизации*:

УУД 18 Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

УУД 19 Самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений.

УУД 20 Давать оценку новым ситуациям.

УУД 21 Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений.

УУД 22 Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение.

УУД 23 Оценивать приобретённый опыт.

УУД 24 Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

МР 6 базовые умения *самоконтроля, принятия себя и других*:

УУД 25 Давать оценку новым ситуациям, оценивать соответствие результатов целям.

УУД 26 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

УУД 27 Оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.

УУД 28 Принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности.

УУД 29 Способность понимать своё эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе.

УУД 30 Принимать ответственность.

УУД 31 Принимать себя, понимая свои недостатки и своё поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому.

УУД 32 Стремиться к достижению цели и успеху.

УУД 33 Уметь действовать, исходя из своих возможностей.

УУД 34 Понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию.

УУД 35 Выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.

УУД 36 Признавать своё право и право других на ошибки.

Совместная деятельность как УУД, включая:

МР 7 базовые умения совместной деятельности:

УУД 37 Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

УУД 38 Оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

УУД 39 Предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; проявлять творческие способности и воображение, быть инициативным

Предметные результаты освоения учебного предмета обеспечивают:

ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

ПР 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Соотношение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета

**УП.12 Физическая культура**  
**в контексте подготовки к формированию и развитию общих компетенций,**  
**предусмотренных ФГОС СПО**

Код и наименование формируемых общих компетенций	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
	Личностные результаты Метапредметные результаты	Предметные
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛР 2, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 8 МР 1, МР 4, МР 6, МР 7	ПР 1, ПР 2, ПР 4
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	ЛР 2, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 8 МР 1, МР 4, МР 6, МР 7	ПР 1, ПР 2, ПР 3, ПР 4, ПР 5
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;	ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 8 МР 1, МР 4, МР 6, МР 7	ПР 1, ПР 2, ПР 4
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	ЛР 4, ЛР 8, ЛР 10, ЛР 12 МР 2, МР 5	ПР 1, ПР 2, ПР 3, ПР 4, ПР 5
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР 4 МР 2, МР 3, МР 5	ПР 1, ПР 2, ПР 5



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

- Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 78 часов,
- Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 78 часов;

в том числе:

- теоретическое обучение – 2 часа;
- практические занятия – 76 часов.
- Промежуточная аттестация: в форме зачета и дифференцированного зачета.

1.5 Используемые методы обучения:

1.5.1 Пассивные: лекция, демонстрация.

1.5.2 Активные и интерактивные: работа в малых группах, тестирование.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Объем рабочей программы учебного предмета и виды учебной работы очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	76
Промежуточная аттестация по учебному предмету в форме зачета и дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание рабочей программы учебного предмета УП.12. Физическая культура, очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Номер занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые результаты освоение
1	2	3	4	5
		1 курс, 1 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 32 Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 32 в том числе теоретическое обучение – 2 практические занятия – 30		
Содержание учебного материала				
Раздел 1. Теоретический			2	
Тема 1.1 Требования для занятий по физической культуре.	1	Требования для занятий по физической культуре. Пожарная безопасность. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Социально-биологические основы физической культуры.	2	Л1 М1 П1
Раздел 2 Подвижные игры.			10	Л 2-9
Тема 2.1 Развитие двигательных качеств (ловкость, выносливость, быстрота)	2	Практическое занятие № 1	2	М 1-7 П 1-5
		<b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.</b>		
	3	Практическое занятие № 2	2	
		<b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты.</b>		
	4	Практическое занятие № 3	2	
		<b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты</b>		
5	Практическое занятие № 4	2		
	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Контроль: прыжок в длину с места.</b>			
6	Практическое занятие № 5	2		
	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты.</b>			
Раздел 3 Волейбол (практический)			10	Л 2-9
Тема 3.1 Техника стоек и передвижений.	7	Практическое занятие № 6	2	М 1-7 П 1-5
		<b>Обучение стойкам в волейболе, передвижения игрока.</b>		
	8	Практическое занятие № 7	2	

		Обучение стойкам в волейболе, передвижения игрока. <b>Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</b>			
Тема 3.2 Техника выполнения передач мяча.	9	Практическое занятие № 8	2	Л 2-9 М 1-7 П 1-5	
		<b>Обучение технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.</b>			
	10	Практическое занятие № 9	2		
		<b>Обучение технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.</b>			
	11	Практическое занятие № 10	2		
		<b>Обучение технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Контроль: техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.</b>			
Раздел 4 Баскетбол (практический)			10		
Тема 4.1. Техника выполнения стоек и передвижений. Техника ведения мяча.	12	Практическое занятие № 11	2		
		<b>Обучение технике стоек и передвижений. Обучение технике ведения мяча на месте.</b>			
	13	Практическое занятие № 12	2		
		<b>Совершенствование техники стоек и передвижений. Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра</b>			
	14	Практическое занятие № 13	2		
		<b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра.</b>			
	15	Практическое занятие № 14	2		
		<b>Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.</b>			
	16	Практическое занятие № 15	2		
		<b>Совершенствование техники ранее изученных элементов. Контроль: техника выполнения ведения мяча в движении. Учебная игра.</b> Дифференцированный зачет			
			Итого за семестр:	32	
			в том числе: теоретическое обучение	2	
		практические занятия	30		
1 курс, 2 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 46 Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 46 в том числе практические занятия – 46					

Содержание учебного материала				
Раздел 1. Баскетбол (практический)			16	
Тема 1.1. Техника выполнения передач мяча на месте и в движении	1	Практическое занятие № 1	2	Л 2-9 М 1-7 П 1-5
		<b>Обучение технике передач мяча на месте.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра		
	2	Практическое занятие № 2	2	
		<b>Обучение технике передач мяча на месте и в движении. Контроль:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие двигательных качеств. Учебная игра		
	3	Практическое занятие № 3	2	
		<b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра		
	4	Практическое занятие № 4	2	
		<b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра		
Тема 1.2. Техника выполнения бросков мяча в корзину	5	Практическое занятие № 5	2	Л 2-9 М 1-7 П 1-5
		<b>Обучение технике выполнения бросков мяча с места и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра		
	6	Практическое занятие № 6	2	
		<b>Совершенствование техники бросков мяча с места и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра		
	7	Практическое занятие № 7	2	
		<b>Совершенствование техники бросков мяча с места и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра		
	8	Практическое занятие № 8	2	
		<b>Развитие двигательных качеств. Контроль:</b> штрафной бросок.		
Раздел 2. Волейбол (практический)			16	
Тема 2.1. Техника выполнения верхней (нижней) прямой подачи мяча	9	Практическое занятие № 9	2	Л 2-9 М 1-7 П 1-5
		<b>Обучение технике выполнения верхней (нижней) прямой подачи мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра		
	10	Практическое занятие № 10	2	
		<b>Обучение технике выполнения верхней (нижней) прямой подачи мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра		
	11	Практическое занятие № 11	2	

		<b>Совершенствование техники выполнения верхней (нижней) прямой подачи мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра</b>		
	12	Практическое занятие № 12	2	
		<b>Совершенствование техники выполнения ранее изученных элементов. Контроль:</b> техника выполнения нижней (верхней) прямой подачи мяча.		
Тема 2.2. Техника выполнения прямого нападающего удара	13	Практическое занятие № 13	2	Л 2-9 М 1-7 П 1-5
		<b>Обучение технике выполнения прямого нападающего удара. Развитие двигательных качеств. Учебная игра</b>		
	14	Практическое занятие № 14	2	
		<b>Обучение технике выполнения прямого нападающего удара. Развитие двигательных качеств. Учебная игра</b>		
	15	Практическое занятие № 15	2	
		<b>Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара. Развитие двигательных качеств. Учебная игра</b>		
16	Практическое занятие № 16	2		
	<b>Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара. Контроль:</b> челночный бег 3x10 м. Учебная игра			
Раздел 3. Подвижные игры			14	
Тема 3.1. Развитие двигательных качеств (ловкость, выносливость, быстрота)	17	Практическое занятие № 17	2	Л 2-9 М 1-7 П 1-5
		<b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.</b>		
	18	Практическое занятие № 18	2	
		<b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.</b>		
	19	Практическое занятие № 19	2	
		<b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.</b>		
	20	Практическое занятие № 20	2	
		<b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Контроль:</b> подтягивания в висе (висе лежа) на перекладине		
	21	Практическое занятие № 21	2	
		<b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.</b>		
22	Практическое занятие № 22	2		
	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.</b>			
23	Практическое занятие № 23	2		
	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Контроль:</b> прыжки со скакалкой. Дифференцированный зачет			

		Итого за семестр:	46	
		практические занятия	46	
Объём образовательной программы учебного предмета (всего)			<b>78</b>	
в том числе: теоретическое обучение			<b>2</b>	
практические занятия			<b>76</b>	
Промежуточная аттестация по учебному предмету в форме дифференцированного зачета				

2.3 Перечень примерных тем для индивидуального проекта учебного предмета  
УП.12 Физическая культура:

1. Особенности оздоровительного действия физических упражнений.
2. Самоконтроль.
3. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.
4. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.
5. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов пищеварения.
6. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний суставов.
7. Физические упражнения для профилактики и лечения остеохондроза.
8. Лечебная физическая культура
9. Занятия физкультурой и спортом - важный аспект здорового образа жизни.
10. Рациональное питание и здоровый образ жизни.
11. Влияние вредных привычек на организм человека.
12. Плавание (история, правила).
13. Массаж и самомассаж.
14. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.
15. Комплекс упражнений для развития двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость)
16. Двигательная активность и физические качества.
17. Баскетбол (история, правила).
18. Волейбол (история, правила).
19. Легкая атлетика (история, правила).



### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>. - (дата обращения: ).
2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>. - (дата обращения: ).
3. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: <https://book.ru/book/951602>. - (дата обращения: ).

#### Дополнительная литература:

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

#### Учебно-методическая литература:

1. Логинова И.А. УП.12 Физическая культура. Методические рекомендации по организации практических занятий обучающихся очной формы специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы) / И.А. Логинова, Т.Ю. Евдокимова; Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС. – Чита: РИЦ. Сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2023. – 48 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 ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения, через предметные результаты, направленные на подготовку к формированию общих компетенций, а также в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Результаты освоения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>ПРЕДМЕТНЫЕ</b>		
<p>П1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме</p>	<p>При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование</p> <p>Владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.</p> <p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p> <p>Уровень физической подготовленности учащихся.</p>	<p>Текущий контроль в форме наблюдения и оценки на практических занятиях, различные виды опроса, оценивание подготовки и представления докладов, тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

<p>учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	
<b>ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>		
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- умение взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- знание основ проектной деятельности.</li> </ul>	<p>Текущий контроль в форме наблюдения и оценки на практических занятиях, различные виды опроса, оценивание подготовки и представления докладов, тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> <li>- знание и понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- знание основ здорового образа жизни;</li> </ul>	<p>Текущий контроль в форме наблюдения и оценки на практических занятиях, различные виды опроса, оценивание подготовки и представления докладов, тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- понимание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- знание и умение применять средства профилактики перенапряжения.</li></ul>	
--	--	--

