

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  
СГ.04. Физическая культура

для специальности  
43.02.16. Туризм и гостеприимство

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

Чита 2024

1

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 требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство(приказ Министерства образования и науки РФ от 12.12.2022 г № 1100 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

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

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.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 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Рабочая учебная программа дисциплины реализуется за счет часов обязательной и вариативной части.

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

1.3 Цели и задачи рабочей учебной программы дисциплины – требования к результатам освоения.

В результате освоения рабочей 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 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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- ОК 06. 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.
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
- ОК 08. 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 43.02.16 Туризм и гостеприимство, 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.

Планируемыми личностными результатами в ходе реализации рабочей учебной программы дисциплины являются:

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.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

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

- Максимальная учебной нагрузки – 106 часов,
  - Обязательная аудиторная учебная нагрузка – 106 часов,
- в том числе:
- теоретическое обучение – 14 часов;
  - практические занятия – 92 часа;
  - Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета

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)	106
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
теоретические занятия	14
практические занятия	92
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		2 курс, 3 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 32 в том числе теоретическое обучение – 6 практические занятия – 26		
Раздел 1. Теоретический			4	
	1	<b>Требования к занятиям, техника безопасности на занятиях</b> , техника пожарной безопасности, план эвакуации. Основы здорового образа жизни.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	2	<b>Социальные и биологические факторы.</b> Их влияние на физическое развитие человека.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Раздел 2. Практический			26	
Тема 2.1 Техника передач мяча.	3	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками.</b> Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	4	Практическое занятие № 2 <b>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	5	Практическое занятие № 3 <b>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением.</b> Обучение технике передач мяча снизу двумя руками. Учебная игра. <b>Контроль:</b> прыжок в длину с места.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

	6	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением.</b> Совершенствование техники передач мяча снизу двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	7	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением.</b> Совершенствование техники передач мяча снизу двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	8	Практическое занятие № 6 <b>Контроль:</b> техника передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники передач мяча снизу двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Тема 2.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара, блокирования.	9	Практическое занятие № 7 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	10	Практическое занятие № 8 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	11	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра. <b>Контроль:</b> сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	12	Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	13	Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	14	Практическое занятие № 12 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	15	Практическое занятие № 13 <b>Контроль:</b> техники нижней и верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Раздел 3. Теоретический		Содержание учебного материала	2	
	16	<b>История возникновения игры в волейбол.</b> Эволюция правил.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.



		Промежуточная аттестация в форме зачета.		,ОК08.
			Итого за семестр:	<b>32</b>
			В т.ч. теоретическое обучение	<b>6</b>
			практические занятия	<b>26</b>

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		2 курс, 4 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 34 в том числе практические занятия – 30 теоретическое обучение -4		
Раздел 1. Теоретический			2	
	1	<b>Пожарная безопасность. Техника безопасности на занятиях физической культурой.</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.		ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Раздел 2. Практический Баскетбол			30	
Тема 2.1 Техника передач мяча на месте и в движении.	2	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,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	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	4	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование технике передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.

	5	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	6	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	7	Практическое занятие №6 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Тема 2.2 Техника ведения мяча. Техника бросков.	8	Практическое занятие № 7 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Броски мяч в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	9	Практическое занятие № 8 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.</b> Обучение технике бросков в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	10	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	11	Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	12	Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	13	Практическое занятие № 12 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	14	Практическое занятие № 13 <b>Контроль:</b> техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	15	Практическое занятие № 14 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	16	Практическое занятие № 15 <b>Совершенствование техники ведения мяча на</b>	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.

		<b>месте и в движении.</b> Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		,ОК08.
Раздел 3 Теоретический				
	17	<b>Понятие здоровье. Факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья.</b> Промежуточная аттестация в форме зачета.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
			Итого за семестр:	34
			В т.ч. практические занятия	30
			теоретические	4

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		3 курс, 5 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 26 в том числе теоретическое обучение – 4 практические занятия – 22		
Раздел 1. Теоретический				
Тема 1.1	1	<b>Пожарная безопасность. Техника безопасности на занятиях физической культурой.</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2	ОК01., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
Раздел 2. Практический		Практические занятия	22	ОК01., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
Тема 2.1 Техника передач мяча.	2	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением</b> Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК01., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	3	Практическое занятие № 2 <b>Обучение технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	4	Практическое занятие № 3 <b>Обучение технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением.</b> Учебная игра. <b>Контроль:</b> прыжок в длину с места.	2	ОК01., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	5	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	6	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	7	Практическое занятие № 6 <b>Контроль:</b> техника передачи мяча сверху двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.

Тема 2.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара и блокирования.	8	Практическое занятие № 7 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	OK01.,OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
	9	Практическое занятие № 8 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	OK01.,OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
	10	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования. Учебная игра. <b>Контроль:</b> сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	OK01.,OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
	11	Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	OK01.,OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
	12	Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	OK01.,OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
Раздел 3 Теоретический				OK01.,OK04.,OK06.,OK07.,OK08.
	13	<b>Основы здорового образа жизни. Правильное питание.</b> История развития баскетбола.	2	
		Промежуточная аттестация в форме зачета.		
		Итого за семестр:	<b>26</b>	
		В т.ч. теоретическое обучение	<b>4</b>	
		практические занятия	<b>22</b>	

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		3 курс, 6 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 14 в том числе практические занятия – 14		
Раздел 1.				

Практический				
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, в парах и тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	2	Практическое занятие № 2 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</b> Контроль: прыжки со скакалкой.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Тема 1.2 Техника ведения мяча. Техника бросков мяча в движении.	3	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	4	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники бросков мяча в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	5	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники бросков мяча в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	6	Практическое занятие № 6 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники бросков мяча в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	7	Практическое занятие №7 <b>Контроль:</b> техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК01.,ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	8	Аттестация в форме дифференцированного зачета.		
		Итого за семестр:	<b>14</b>	
		В т.ч. практические занятия	<b>14</b>	
		Итого по дисциплине:	<b>106</b>	
		В т.ч. теоретическое обучение	<b>14</b>	
		практические занятия	<b>92</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, 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.

Основные источники:

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).

Дополнительные источники:

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. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с. – ISBN: 978-5-406-07522-7 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения 01.06.2024)

Электронные ресурсы:

1. 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>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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическая занятие;</li> <li>– самостоятельные работы;</li> <li>– тестирование;</li> <li>– дифференцированный зачет</li> </ul>
<p>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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическая занятие;</li> <li>– самостоятельные работы;</li> <li>– тестирование;</li> <li>– дифференцированный зачет</li> </ul>

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 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<p>умение распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>умение анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</p> <p>умение определять этапы решения задачи;</p> <p>умение выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>умение составлять план действия и определять необходимые ресурсы;</p> <p>умение реализовывать составленный план</p> <p>и оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях</p>

	с помощью наставника);	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	умение организовывать работу коллектива и команды;	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 российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	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, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	умение соблюдать нормы экологической безопасности; умение определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; умение организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона; знание путей обеспечения ресурсосбережения;	Наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	Наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях

	<p>специальности; знание и понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знание основ здорового образа жизни; понимание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; знание и умение применять средства профилактики перенапряжения.</p>	
--	--	--

