

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  
40.02.04 Юриспруденция

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

Чита 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция (приказ Министерства просвещения РФ от 27 октября 2023 г. № 798 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция»).

РАССМОТРЕНО

Цикловой методической комиссией  
Физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

Протокол № 10 от «10» июня 2024

Председатель А.Г.Ганаев

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-  
методического отдела СПО  
Л.В Теряева.

«10» июня 2024

Разработчик: Конева Д.М.- преподаватель ЗаБИЖТ ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04. Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей учебной программы.

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция

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 социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения рабочей учебной программы дисциплины обучающийся должен уметь

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

В результате освоения рабочей учебной программы дисциплины обучающийся должен знать:

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

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

ОК 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 40.02.04 Юриспруденция, подготовка квалифицированных рабочих и специалистов к самостоятельному выполнению видов профессиональной деятельности (в соответствии с профессиональными стандартами), конкурентоспособного на региональном рынке труда, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, со сформированными гражданскими качествами личности в соответствии с запросами и потребностями региональной экономики и социокультурной политики.

Воспитательная работа в рамках дисциплины направлена на решение задач: развития личности; создания условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде.

Планируемые личностные результаты, в ходе реализации рабочей учебной программы:

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР10 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 учебная нагрузка обучающегося – 134 часа,
  - Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 134 часа;
- в том числе:

- теоретическое обучение – 2 часа;
- практические занятия – 132 часа.
- Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета.

1.5 Используемые методы обучения

1.5.1 Пассивные: лекция, демонстрация.

1.5.2 Активные и интерактивные: творческое задание, работа в малых группах, проблемная лекция, подготовка презентаций, мозговой штурм, дискуссия, круглый стол, работа с документами, тестирование.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	134
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	134
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	132
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	

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	Количество часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		2 курс, 3 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) – 68 Обязательная аудиторная нагрузка(всего)– 2 в том числе теоретическое обучение – 2 практические занятия – 66		
<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	ОК08.
<b>Раздел 2. Практический</b>			<b>66</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	ОК 08.
	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	ОК 08.
	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	ОК 08.
	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	ОК 08.
	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	ОК 08.
	7	Практическое занятие № 6 <b>Контроль:</b> техника передачи мяча сверху двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.

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	ОК 08.
	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	ОК 08.
	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	ОК 08.
	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	ОК 08.
	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	ОК 08.
	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	ОК 08.
	14	Практическое занятие № 13 <b>Контроль:</b> техники нижней и верхней прямой подач мяча. Учебная игра.	2	ОК 08.
	15	Практическое занятие № 14 Учебная игра.	2	ОК 08.
16	Практическое занятие № 15 Учебная игра.	2	ОК 08.	

<b>Раздел 3. Практический</b>				
Тема 3.1 Техника передач мяча на месте и в движении.	17	Практическое занятие № 16 <b>Обучение технике передач мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	18	Практическое занятие № 17 <b>Обучение технике передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	19	Практическое занятие № 18 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	20	Практическое занятие № 19 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК 08.



	21	Практическое занятие № 20 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
Тема 3.2 Техника ведения мяча. Техника бросков.	22	Практическое занятие № 21 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	23	Практическое занятие № 22 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники передач мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	24	Практическое занятие № 23 <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	ОК 08.
	25	Практическое занятие № 24 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков мяча в корзину. Сочетание технических приемов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	26	Практическое занятие № 25 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	27	Практическое занятие № 26 <b>Контроль: техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов).</b> Учебная игра.	2	ОК 08.
Тема 3.3 Тактика игры.	28	Практическое занятие № 27 <b>Обучение тактике игры: индивидуальные тактические действия в защите. Техника штрафного броска.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	29	Практическое занятие № 28 <b>Обучение тактике игры: индивидуальные действия в нападении. Совершенствование бросков мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	30	Практическое занятие № 29 <b>Обучение тактике игры: групповые тактические действия в защите и нападении. Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	31	Практическое занятие № 30 <b>Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.

	32	Практическое занятие № 31 <b>Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	33	Практическое занятие № 32 <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	ОК 08.
	34	Практическое занятие № 33 Учебная игра.	2	ОК 08.
		Дифференцированный зачет	2	ОК 08.
Итого за семестр:			<b>68</b>	
Практические занятия			<b>66</b>	
Теоретическое обучение			<b>2</b>	
Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
		2 курс, 4 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) – 66 в том числе практические занятия – 66		
<b>Раздел 1. Практический</b>			<b>66</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	ОК 08.
	2	Практическое занятие № 2 <b>Обучение технике приема-передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвигением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	3	Практическое занятие № 3 <b>2 Обучение технике приема-передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвигением. Учебная игра. Контрольный норматив: прыжок в длину с места.	2	ОК 08.
	4	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвигением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.

	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	ОК 08.
	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	ОК 08.
Тема 1.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара и блокирования.	7	Практическое занятие № 7 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подачи мяча. Обучение технике нападающего удара.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	8	Практическое занятие № 8. <b>Совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча.</b> Обучение технике блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	9	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра. <b>Контроль: сгибание разгибание рук в упоре лежа.</b>	2	ОК 08.
	10	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	ОК 08.
	11	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	ОК 08.
	12	Практическое занятие № 12 <b>Контроль: техники нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Учебная игра.	2	ОК 08.
	13	Практическое занятие № 13 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча.</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		ОК 08.

<b>Раздел 2. Практический</b>				
Тема 2.1 Техника передач мяча на месте и в движении.	14	Практическое занятие № 14 <b>Обучение технике передач мяча на месте и в движении, в парах, в тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	15	Практическое занятие № 15 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.

	16	Практическое занятие №16 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК 08.
Тема 2.2 Техника ведения мяча. Техника бросков.	17	Практическое занятие № 17 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	18	Практическое занятие № 18 <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	ОК 08.
	19	Практическое занятие № 19 <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	ОК 08.
	20	Практическое занятие № 20 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	21	Практическое занятие № 21 <b>Контроль:</b> техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Учебная игра.	2	ОК 08.
Тема 2.3 Тактика игры.	22	Практическое занятие № 22 <b>Обучение тактике игры - индивидуальные и групповые действия в защите.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	23	Практическое занятие № 23 <b>Обучение тактике игры- индивидуальные и групповые действия в нападении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
	24	Практическое занятие № 24 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Развитие двигательных качеств.	2	ОК 08.
	25	Практическое занятие № 25 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	ОК 08.
	26	<b>Практическое занятие № 26 Совершенствование тактики игры.</b> Развитие двигательных качеств.		
<b>Раздел 3. Практический</b>				
Тема 3.1 Техника передач мяча.	27	Практическое занятие № 27 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвиганием. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК 08.

	28	Практическое занятие № 28 <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	ОК 08.
	29	Практическое занятие № 29 <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	ОК 08.
	30	Практическое занятие № 30 <b>Контроль: техника передачи мяча сверху двумя руками.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
Тема 3.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара и блокирования.	31	Практическое занятие № 31 <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	ОК 08.
	32	Практическое занятие № 32 <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	ОК 08.
	33	Практическое занятие № 33 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники блокирования и техники нападающего удара. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 08.
		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.		
Итого за семестр:			<b>66</b>	
Практические занятия			<b>66</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 стенов 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:

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 ).

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: 01.06.2024).

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: 01.06.2024 ).

#### 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: 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).

#### Учебно-методическая литература:

Конева Д.М. ОГСЭ. 04 Физическая культура. Методические указания по выполнению практических занятий для обучающихся очной форм обучения специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения / Д.М. Конева; Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС. – Чита: РИЦ. Сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2024. – 28 с.

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированности профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в деятельности.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях



