

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  
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 учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы) (приказ Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 года № 388 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог»).

**РАССМОТРЕНО**

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

**СОГЛАСОВАНО**

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

Разработчик: Мачитадзе З.Г. – преподаватель высшей квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	30
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	32
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	34

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей учебной программы дисциплины

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы).

Рабочая учебная программа дисциплины реализуется за счет часов обязательной части.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения 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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- 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;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, 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.

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

- Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 336 часов,
- Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 168 часов;
- теоретическое обучение – 10 часов;
- практические занятия – 158 часов.
- Самостоятельная работа обучающегося – 168 часов;
- Промежуточная аттестация: в форме зачета и дифференцированного зачета.

Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины заочной формы обучения:

- Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часа, в том числе:
- Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 2 часа;
- Самостоятельной работы обучающегося – 334 часов;
- Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

1.5 Используемые методы обучения

1.5.1 Пассивные: демонстрация, чтение, опрос

1.5.2 Активные и интерактивные: творческое задание, работа в малых группах, обучающие игры (дидактическая игра, деловая игра), эвристическая беседа, проблемная лекция, подготовка презентаций, кейс-технологии, мозговой штурм, дискуссия, круглый стол, метод проектов, тестирование.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачетов и дифференцированных зачетов	

### Объем рабочей учебной программы дисциплины и виды учебной работы заочной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Количество часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		2 курс, 3 семестр Максимальная учебная нагрузка – 56 часа, в том числе: Обязательная аудиторная учебная нагрузка – 28 часов: теоретическая работа – 2 часа, практическая работа – 26 часа. самостоятельная работа – 28 часов.		
Раздел 1.Теоретический			<b>2</b>	
Тема 1.1	1	<b>Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации. Основы здорового образа жизни</b>	2	ОК 04., ОК 05.,ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Влияние физических упражнений на организм человека	2	
Раздел 2.Практический			<b>26</b>	
Тема 2.1 Техника передач мяча.	2	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками.</b> Совершенствование техники стоек и перемещений в волейболе. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК 04., ОК 05.,ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	3	Практическое занятие № 2 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. <b>Обучение</b> технике приема-передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. <b>Контроль:</b> прыжок в длину с места.	2	ОК 04., ОК 05.,ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
4	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением., техники приема-передачи мяча снизу двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05.,ОК 06.,	

				ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку		
	5	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	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	6	Практическое занятие № 5 <b>Контрольный норматив: техника передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование техники передач мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
Тема 2.2 Техника нижней и верхней прямой подачи.	7	Практическое занятие № 6 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники передач мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	8	Практическое занятие № 7 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. <b>Контроль:</b> сгибание разгибание рук в упоре лежа. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	9	Практическое занятие № 8 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	



	10	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. <b>Контроль:</b> техника выполнения подачи мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2		
Тема 2.3 Техника нападающего удара, блокирования.	11	Практическое занятие № 10 <b>Обучение технике нападающего удара.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2		
	12	Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование техники нападающего удара. Обучение технике блокирования.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	
		Самостоятельная работа: правила судейства в волейболе Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2		
	13	Практическое занятие № 12 <b>Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	
		Самостоятельная работа: правила судейства в волейболе Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2		
	14	Практическое занятие № 13 <b>Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	
		Самостоятельная работа: правила судейства в волейболе Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2		
			Промежуточная аттестация в форме зачета		
			Итого по дисциплине в 3 семестре:	56	
		Теоретическое обучение	2		
		Практические занятия	26		
		Самостоятельные занятия	28		

		2 курс, 4 семестр Максимальная учебная нагрузка – 76 часа, в том числе: Обязательная аудиторная учебная нагрузка – 38 часов: теоретическая работа – 2 часа, практическая работа – 36 часа. Самостоятельная работа – 38 часов.		
Раздел 1. Теоретический			2	
Тема 1.1	1	Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации. Основы здорового образа жизни	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа	2	
Раздел 2. Практический			36	
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.</b> Совершенствование техники стоек и передвижений. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге	2	
	3	Практическое занятие № 2 <b>Обучение технике передач мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге	2	
	4	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге		
	5	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники стоек и передвижений. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.

		Самостоятельная работа: Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге	2	
Тема 2.2 Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.	6	Практическое занятие № 5 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники стоек и передвижений. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге	2	
	7	Практическое занятие № 6 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге	2	
	8	Практическое занятие № 7 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль: подтягивания в висе (висе лежа).</b>	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	9	Практическое занятие № 8 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	10	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
11	Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование техники ранее изученных элементов. Контроль:</b> техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	

		Самостоятельная работа: Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
Тема 2.3 Тактика игры.	12	Практическое занятие № 11 <b>Обучение тактике игры: индивидуальные действия в защите. Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	13	Практическое занятие № 12 <b>Обучение тактике игры: индивидуальные действия в нападении. Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	14	Практическое занятие № 13 <b>Обучение тактике игры: групповые действия в защите и в нападении. Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
	15	Практическое занятие № 14 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
	16	Практическое занятие № 15 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2	
17	Практическое занятие № 16 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	

		Самостоятельная работа: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 х 25)	2	
	18	Практическое занятие № 17 Совершенствование технических элементов. <b>Учебная игра.</b>	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 х 25)	2	
	19	Практическое занятие № 18 <b>Учебная игра.</b>	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 х 25)		
		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
		Итого по дисциплине в 4 семестре:	76	
		Теоретическое обучение	2	
		Практические занятия	36	
		Самостоятельные занятия	38	
		3 курс, 5 семестр Максимальная учебная нагрузка – 56 часа, в том числе: Обязательная аудиторная учебная нагрузка – 28 часов: теоретическая работа – 2 часа, практическая работа – 26 часа. Самостоятельная работа – 28 часов.		
Раздел 1.Теоретический			<b>2</b>	
Тема 1.1	1	Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации. Основы здорового образа жизни	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Влияние физических упражнений на организм человека	2	
Раздел 2.Практический			<b>26</b>	
Тема 2.1	2	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками.</b> Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06.,

Техника передач мяча.  Тема 2.2 Техника нижней и верхней прямой подачи.				ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: история возникновения волейбола. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	3	Практическое занятие № 2 <b>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: история возникновения волейбола. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	4	Практическое занятие № 3 <b>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Учебная игра. <b>Контрольный норматив:</b> прыжок в длину с места.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: история возникновения волейбола. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	5	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	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: история возникновения волейбола. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	6	Практическое занятие № 5 <b>Контрольный норматив: техника передачи мяча сверху двумя руками</b> в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: история возникновения волейбола. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	7	Практическое занятие № 6 <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: история возникновения волейбола. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	8	Практическое занятие № 7 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06.,

				ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	9	Практическое занятие № 8 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	10	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.</b> Учебная игра. <b>Контроль:</b> сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
Тема 2.3 Техника нападающего удара, техника блокирования.	11	Практическое занятие № 10 <b>Обучение технике нападающего удара, технике блокирования.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	12	Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование техники нападающего удара, техники блокирования.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	13	Практическое занятие № 12 <b>Совершенствование техники нападающего удара, техники блокирования.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	14	Практическое занятие № 13 <b>Учебная игра.</b>	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06.,

				ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа: основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
		Промежуточная аттестация в форме зачета		
		Итого по дисциплине в 5 семестре:	56	
		Теоретическое обучение	2	
		Практические занятия	26	
		Самостоятельные занятия	28	
		3 курс, 6 семестр Максимальная учебная нагрузка – 60 часа, в том числе: Обязательная аудиторная учебная нагрузка – 30 часов: теоретическая работа – 2 часа, практическая работа – 28 часа. Самостоятельная работа – 30 часов.		
Раздел 1. Теоретический			2	
Тема 1.1	1	Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: Физическая культура как компонент здорового образа жизни студентов		
Раздел 2. Практический			28	
Тема 2.1 Техника передач мяча на месте и в движении.	2	Практическое занятие № 1 <b>Обучение технике передач мяча (в парах, тройках) на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	3	Практическое занятие № 2 <b>Совершенствование техники передач мяча (в парах, тройках) на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.



		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	4	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Контрольный норматив:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
Тема 2.2 Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.	5	Практическое занятие № 4 <b>Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике броска мяча в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	6	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Ведение мяча с изменением направления движения, бросок мяча. Развитие двигательных качеств. <b>Контроль: подтягивания в висе (висе лежа).</b>	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: выпады назад 3x10 р	2	
	7	Практическое занятие № 6 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	8	Практическое занятие № 7 <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Ведение мяча с изменением направления движения, бросок мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	9	Практическое занятие № 8 <b>Контроль: техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов).</b> Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.

		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
Тема 2.3 Штрафной бросок. Тактика игры	10	Практическое занятие № 9 8 <b>Обучение технике штрафного броска. Тактика игры.</b> Совершенствование технических приемов, ранее изученных. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	11	Практическое занятие № <b>Совершенствование тактики игры.</b> Сочетание технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	12	Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Штрафные броски. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	13	Практическое занятие № 12 <b>Совершенствование техники бросков мяча.</b> Сочетание технических приемов. Тактика игры. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	14	Практическое занятие № 13 <b>Совершенствование тактики игры.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: Развитие силы мышц ног: приседания 3x15 р	2	
	15	Практическое занятие № 14 <b>Учебная игра.</b>	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.

		Самостоятельная работа студентов: правила судейства в баскетболе	2	
		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
		Итого по дисциплине в 6 семестре:	60	
		Теоретическое обучение	2	
		Практические занятия	28	
		Самостоятельные занятия	30	
		4 курс, 7 семестр Максимальная учебная нагрузка – 52 часа, в том числе: Обязательная аудиторная учебная нагрузка – 26 часов: теоретическая работа – 2 часа, практическая работа – 24 часа. Самостоятельная работа – 26 часов.		
Раздел 1. Теоретический			<b>2</b>	
Тема 1.1	1	Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: знать требования правил техники безопасности		
Раздел 2. Практический			<b>24</b>	
Тема 2.1 Техника передачи мяча	2	Практическое занятие № 1 <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками</b> в парах, тройках и в парах, на месте и с передвижением. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2	
	3	Практическое занятие № 2 <b>Совершенствование техники 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 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2	

	4	Практическое занятие № 3 <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 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2		
	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 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2		
	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 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2		
	7	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 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2		
	Тема 2.2 Техника нижней и верхней прямой подач мяча. Техника нападающего удара	8	Практическое занятие № 7 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники прямого нападающего удара, блокирования.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
			Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц спины	2	
		9	Практическое занятие № 8 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники прямого нападающего удара, блокирования.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
			Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие мышц спины	2	

	10	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование</b> техники прямого нападающего удара, блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Упражнения на развитие мышц спины	2		
	11	Практическое занятие № 10 <b>Совершенствование техники прямого нападающего удара, блокирования.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контрольный норматив:</b> техники нижней и верхней прямой подач мяча.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Упражнения на развитие мышц спины	2		
	12	Практическое занятие № 11 <b>Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование</b> техники прямого нападающего удара, блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	
		Самостоятельная работа студентов: основные правила игры в волейбол Упражнения на развитие мышц спины	2		
	13	Практическое занятие № 12 Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.	
		Самостоятельная работа студентов: правила судейства в волейболе Упражнения на развитие мышц спины	2		
			Промежуточная аттестация в форме зачета		
				Итого по дисциплине в 7 семестре:	52
				Теоретическое обучение	2
				Практические занятия	24
			Самостоятельные занятия	26	
		4 курс, 8 семестр Максимальная учебная нагрузка – 36 часа, в том числе: Обязательная аудиторная учебная нагрузка – 18 часов: практическая работа – 18 часа. Самостоятельная работа – 18 часов.			
Раздел 1. Практический				<b>18</b>	

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	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести	2	
	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	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести	2	
	3	Практическое занятие № 3 <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести	2	
Тема 1.2 Техника ведения мяча. Техника бросков мяча	4	Практическое занятие № 4 <b>Совершенствование техники ведения мяча в движении. Совершенствование техники бросков в движении, штрафного броска.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести	2	
	5	Практическое занятие № 5 <b>Совершенствование техники ведения мяча в движении. Совершенствование техники бросков в движении, штрафного броска.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести	2	
	6	Практическое занятие № 6 <b>Совершенствование техники ведения мяча в движении. Совершенствование техники бросков в движении, штрафного броска.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести	2	
	7	Практическое занятие № 7 <b>Контроль:</b> техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести	2	

	8	Практическое занятие № 8 <b>Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести Жесты судей	2	
	9	Практическое занятие № 9 <b>Совершенствование техники ранее изученных элементов.</b> Учебная игра.	2	ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
		Самостоятельная работа студентов: развитие прыгучести Правила судейства в баскетболе	2	
		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
		Итого по дисциплине в 8 семестре:	36	
		Практические занятия	18	
		Самостоятельные занятия	18	
		Итого по дисциплине:	336	
		Теоретическое обучение	10	
		Практические занятия	158	
		Самостоятельные занятия	168	

2.2.2. Тематический план и содержание рабочей учебной программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура, заочной формы обучения.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Количество часов	Формируемые компетенции
1	2	3	
	4 курс, 8 семестр Максимальная учебная нагрузка – 336 часа, в том числе: Обязательная аудиторная учебная нагрузка – 2 часов: теоретическая работа – 2 часа, Самостоятельная работа – 334 часов.		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное	Содержание учебного материала	2	
	<b>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая		

<p>значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>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>		
<p><b>Тематика самостоятельной учебной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Основы здорового образа и стиля жизни.</li> <li>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 гипокинезия. 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.</li> <li>4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</li> <li>5. Формы физического воспитания студентов. Организация и руководство физическим воспитанием.</li> <li>6. Программное построение курса физического воспитания.</li> <li>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.</li> <li>8. Физическая культура и медицина.</li> <li>9. Возможные ошибки и осложнения в процессе оздоровительной тренировки. Взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни.</li> <li>10. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.</li> <li>11. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.</li> <li>12. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов пищеварения.</li> </ol>		<p>334</p>	



<p>13. Физические упражнения для профилактики и лечения эндокринных заболеваний и нарушения обмена веществ.</p> <p>14. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний суставов.</p> <p>15. Физические упражнения для профилактики и лечения остеохондроза и радикулита.</p> <p>16. Физические упражнения при травмах.</p> <p>17. Физические упражнения в среднем и пожилом возрасте.</p> <p>18. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.</p> <p>19. Составляющие здорового образа жизни студента. Здоровье и окружающая среда. Наследственность.</p> <p>20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>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.</p> <p>22. Основные положения методики закаливания. Классические и нетрадиционные методики</p> <p>23. Принципы закаливания. Классические методы закаливания. Нетрадиционные методы закаливания. Гигиенические требования.</p> <p>24. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.</p> <p>25. «Отдыхайте с пользой». Производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкульт-пауза, физкультминутка.</p> <p>26. Утомление. Активный отдых.</p> <p>27. Здоровье человека и окружающая среда.</p> <p>28. Здоровье и окружающая среда. Здоровье и факторы риска болезни. Семья и здоровье. Первые шаги к здоровью.</p> <p>29. Нужно ли человеку быть здоровым?</p> <p>30. Массаж и его значение для физического совершенствования человека.</p> <p>31. Основные принципы массажа. Методика массажа и его основные приемы. Спортивный массаж.</p> <p>32. Основные формы самостоятельных занятий студентов. Методика и организация самостоятельных занятий по виду спорта.</p> <p>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.</p> <p>34. Средства физической культуры и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний</p>		
---	--	--

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.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
	Итого по дисциплине:	336
	Теоретические занятия	2
	Самостоятельные занятия	334

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей учебной программы дисциплины осуществляется в специальных помещениях

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).

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. 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 ...)/

#### 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 (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, зачет, 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, зачет, дифференцированный зачет

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;		
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	умение описывать значимость своей специальности; умение применять стандарты антикоррупционного поведения; понимание сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; понимание значимости профессиональной	Наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях

	<p>деятельности по специальности  знание стандартов антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</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>

