

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  
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

*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 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (приказ Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2017 г. № 1216 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)»)

**РАССМОТРЕНО**

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

**СОГЛАСОВАНО**

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

Разработчик: Логинова И.А., - преподаватель высшей квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	24
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	26

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.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 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

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 дисциплины формируются следующие общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Цель воспитательной работы в рамках дисциплины: создание воспитательного пространства, обеспечивающего развитие обучающихся как субъекта деятельности, личности и индивидуальности в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), 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 - 174 часа.
- Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 174 часа;  
в том числе:
  - теоретическое обучение – 6 часов;
  - практические занятия – 168 часов.
- Промежуточная аттестация: в форме зачета, дифференцированного зачета.

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

- Максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часов, в том числе:
  - Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;
  - Самостоятельной работы обучающегося 172 часов;
- Промежуточная аттестация: в форме 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 в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	168
Промежуточная аттестация (3, 5, 7 семестры) зачет, (4, 6, 8 семестры) дифференцированный зачет	-

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Самостоятельная работа	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной 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 (всего) - 32 в том числе теоретическое обучение – 2 практические занятия – 30		
Раздел 1. Теоретический			2	
	1	Требования к занятиям, техника безопасности на занятиях, техника пожарной безопасности, план эвакуации. Основы здорового образа жизни.	2	ОК04, ОК08
Раздел 2. Практический			30	
Тема 2.1 Техника передач мяча.	2	Практическое занятие № 1 Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	3	Практическое занятие № 2 Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	4	Практическое занятие № 3 2 Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Обучение технике передач мяча снизу двумя руками. Учебная игра. <b>Контроль:</b> прыжок в длину с места.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	5	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование техники передач мяча снизу двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	6	Практическое занятие № 5 Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование техники передач мяча снизу двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	7	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	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
Тема 2.2	8	Практическое занятие № 7 Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча.	2	ОК04., ОК06.,

Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара, блокирования.		Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		ОК07.,ОК08.
	9	Практическое занятие № 8 Обучение технике нижней и верхней прямой подачи мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	10	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра. <b>Контроль:</b> сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	11	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	12	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	13	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	14	Практическое занятие № 13 <b>Контроль:</b> техники нижней и верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	15	Практическое занятие № 14 Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	16	Практическое занятие № 15 Учебная игра	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
		Промежуточная аттестация в форме зачета.		
			Итого за семестр:	<b>32</b>
			В т.ч.	
			теоретическое обучение	<b>2</b>
			практические занятия	<b>30</b>



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, 4 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 44 в том числе практические занятия – 44		
Раздел 1.Практический			44	
Тема 1.1 Техника передач мяча на месте и в движении.	1	Практическое занятие № 1 Обучение технике передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	2	Практическое занятие № 2 Обучение технике передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	3	Практическое занятие № 3 Совершенствование технике передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	4	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	5	Практическое занятие № 5 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. <b>Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	6	Практическое занятие №6 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
Тема 1.2 Техника ведения мяча. Техника бросков.	7	Практическое занятие № 7 Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Броски мяч в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	8	Практическое занятие № 8 Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	9	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	10	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	11	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.

	12	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	13	Практическое занятие № 13 <b>Контроль:</b> техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
Тема 1.3 Тактика игры. Техника штрафного броска.	14	Практическое занятие № 14 Обучение тактике игры – индивидуальные действия в защите и нападении. Техника штрафного броска. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	15	Практическое занятие № 15 Обучение тактике игры – групповые действия в защите и нападении. Штрафные броски. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	16	Практическое занятие № 16 Обучение тактике игры – командные действия в защите и нападении. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	17	Практическое занятие № 17 Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	18	Практическое занятие № 18 Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	19	Практическое занятие № 19 Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	20	Практическое занятие № 20 Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	21	Практическое занятие № 21 Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	22	Практическое занятие № 22 Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	23	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
		Итого за семестр:	44	
		В т.ч. практические занятия	44	

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
		3 курс, 5 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 26 в том числе теоретическое обучение – 2 практические занятия – 24		
Раздел 1. Теоретический			2	
Тема 1.1	1	Пожарная безопасность. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
Раздел 2. Практический			24	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
Тема 2.1 Техника передач мяча.	2	Практическое занятие № 1 Обучение технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	3	Практическое занятие № 2 Обучение технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	4	Практическое занятие № 3 Обучение технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Учебная игра. <b>Контроль:</b> прыжок в длину с места.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	5	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	6	Практическое занятие № 5 Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	7	Практическое занятие № 6 <b>Контроль:</b> техника передачи мяча сверху двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
Тема 2.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника	8	Практическое занятие № 7 Обучение технике нижней и верхней прямой подачи мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	9	Практическое занятие № 8 Обучение технике нижней и верхней прямой подачи мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.

нападающего удара и блокирования.	10	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Учебная игра. <b>Контроль:</b> сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	11	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	12	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	13	Практическое занятие № 12 <b>Контроль:</b> техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	14	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.		ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
		Итого за семестр:	<b>26</b>	
		В т.ч. теоретическое обучение практические занятия	<b>2</b> <b>24</b>	

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
		3 курс, 6 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 32 в том числе практические занятия – 32		
Раздел 1.Практический			32	
Тема 1.1 Техника передач мяча на месте и в движении.	1	Практическое занятие № 1 Обучение технике передач мяча на месте и в движении, в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	2	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	3	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. <b>Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	4	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
Тема 1.2 Техника ведения мяча. Техника бросков	5	Практическое занятие № 5 Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Сочетание технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	6	Практическое занятие № 6 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Сочетание технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра <b>Контроль:</b> подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	7	Практическое занятие № 7 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Сочетание технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	8	Практическое занятие № 8 <b>Контроль:</b> техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	9	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Сочетание технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
Тема 1.3 Тактика игры.	10	Практическое занятие №10 Совершенствование тактики игры- индивидуальные действия в защите и нападении. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
	11	Практическое занятие № 11 Совершенствование тактики игры – групповые действия в	2	ОК04.,ОК06.,

		защите и нападении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		ОК07.,ОК08.
12		Практическое занятие № 12 Совершенствование тактики игры – командные действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
13		Практическое занятие № 13 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
14		Практическое занятие № 14 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
15		Практическое занятие № 15 Совершенствование тактики игры. Совершенствование технических приемов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
16		Практическое занятие № 16 Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06., ОК07.,ОК08.
		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
			Итого за семестр:	<b>32</b>
			В т.ч. практические занятия	<b>32</b>

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
		4 курс, 7 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 28 в том числе теоретическое обучение – 2 практические занятия – 26		
Раздел 1. Теоретический			2	
Тема 1.1.	1	Техника безопасности на занятиях. Физическая культура как компонент здорового образа жизни студентов	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
Раздел 2. Практический			26	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
Тема 2.1 Техника передач мяча.	2	Практическое занятие № 1 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	3	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники передачи мяча сверху, сверху двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	4	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Учебная игра. <b>Контроль:</b> прыжок в длину с места.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	5	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	6	Практическое занятие № 5 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	7	Практическое занятие № 6 <b>Контроль:</b> техника передачи мяча сверху двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
Тема 2.2 Техника нижней	8	Практическое занятие № 7 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие	2	ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.

и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара и блокирования.		двигательных качеств. Учебная игра		
	9	Практическое занятие № 8 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра. <b>Контроль:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	10	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	11	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники ранее изученных элементов. <b>Контроль:</b> техника выполнения нижней и верхней прямой подач мяча.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	12	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	13	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	14	Практическое занятие № 13 <b>Контроль:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине. Учебная игра	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	15	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.		
		Итого за семестр:	<b>28</b>	
		В т.ч. теоретическое обучение практические занятия	<b>2</b> <b>26</b>	

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
		4 курс, 8 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 12 в том числе практические занятия – 12		
<b>Раздел 1.Практический</b>				
Тема 1.1 Техника передач	1	Практическое занятие № 1 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.



мяча на месте и в движении.	2	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. <b>Контроль:</b> прыжки со скакалкой.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
Тема 1.2 Техника ведения мяча. Техника бросков мяча в движении.	3	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	4	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. <b>Контроль:</b> подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	5	Практическое занятие № 5 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	6	Практическое занятие №6 <b>Контроль:</b> техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК04.,ОК06.,ОК07.,ОК08.
	7	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.		
		Итого за семестр:	<b>12</b>	
		В т.ч. практические занятия	<b>12</b>	
		Итого по дисциплине:	<b>174</b>	
		В т.ч. теоретическое обучение практические занятия	<b>6</b> <b>168</b>	

## 2.4 Тематический план и содержание учебной 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)	Объем в часах
1	2	3
<p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p>	2
	<p>Тематика самостоятельной учебной работы</p> <p>1. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>2. Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>3. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>5. Формы физического воспитания студентов. Организация и руководство физическим воспитанием.</p> <p>6. Программное построение курса физического воспитания.</p>	172

7. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Массовая оздоровительная, физкультурная, спортивная работа в техникуме.
8. Физическая культура и медицина.
9. Возможные ошибки и осложнения в процессе оздоровительной тренировки. Взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни.
10. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.
11. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.
12. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов пищеварения.
13. Физические упражнения для профилактики и лечения эндокринных заболеваний и нарушения обмена веществ.
14. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний суставов.
15. Физические упражнения для профилактики и лечения остеохондроза и радикулита.
16. Физические упражнения при травмах.
17. Физические упражнения в среднем и пожилом возрасте.
18. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
19. Составляющие здорового образа жизни студента. Здоровье и окружающая среда. Наследственность.
20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
21. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль (система организации врачебного контроля, содержание обследования, методы врачебного контроля). Педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.
22. Основные положения методики закаливания. Классические и нетрадиционные методики
23. Принципы закаливания. Классические методы закаливания. Нетрадиционные методы закаливания. Гигиенические требования.
24. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.
25. «Отдыхайте с пользой». Производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкульт-пауза, физкультминутка.
26. Утомление. Активный отдых.
27. Здоровье человека и окружающая среда.
28. Здоровье и окружающая среда. Здоровье и факторы риска болезни. Семья и здоровье. Первые шаги к здоровью.
29. Нужно ли человеку быть здоровым?
30. Массаж и его значение для физического совершенствования человека.
31. Основные принципы массажа. Методика массажа и его основные приемы. Спортивный массаж.
32. Основные формы самостоятельных занятий студентов. Методика и организация самостоятельных занятий по виду

<p>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> <p>35. «Отдыхайте с пользой». Производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкульт-пауза, физкультминутка.</p> <p>36. Утомление. Активный отдых.</p> <p>37. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>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.</p> <p>39. История олимпийских игр.</p> <p>40. Олимпийские игры древности и современное Олимпийское движение.</p>	
<p>Всего</p>	<p><b>174</b></p>

### 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, 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, мультимедиа проектор (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 Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – Москва: КНОРУС, 2020. – ISBN: 978-5-406-07424-4 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://www.book.ru/book/932719> (дата обращения: 07.06.2024 г.).

Дополнительная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2020. – ISBN: 978-5-406-06687-4 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://www.book.ru/book/930222>. (07.06.2021 г.).

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2020. – 256 с. – ISBN: 978-5-406-07522-7 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://www.book.ru/book/932718> (дата обращения: 07.06.2024 г.).

Учебно-методическая литература:

1. Костригина Я.П. ОГСЭ.04 Физическая культура: метод. рекомендации по выполнению практических занятий для обуч-ся очной и заочной формы обучения по спец-ти 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) / Я.П. Костригина; Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС. - Чита: РИО сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2023. – 32 с.

Электронные ресурсы:

1. Book.ru: электронно-библиотечная система: сайт. – Москва, 2024. – URL: <https://book.ru>. - (дата обращения: 07.06.2024 г.).

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей учебной программы дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы при различных формах обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>тестирование; наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– - основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях</p>

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p>	<p>умение описывать значимость своей специальности;</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игра на практических занятиях ценностей</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>
--	--	---



