ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский институт железнодорожного транспорта

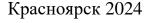
- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения» Красноярский техникум железнодорожного транспорта (ФГБОУ ВО КрИЖТ ИрГУПС КТЖТ)

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

> Базовая подготовка среднего профессионального образования





Рабочая учебная программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. № 1002.

PACCMOTPEHO		СОГЛАСОВА	НО	
На заседании цикловой м	и Заместитель директора по С			
«ООД»				
Протокол № 9 от 24.04.20		Е.В. Смиян		
Председатель ЦМК	П.Н. Юманов	$02.05.2024$ Γ .		

Разработчик:Леончук Н.А.— преподаватель КТЖТ КрИЖТ ИрГУПС Лекомцев П.С.— преподаватель КТЖТ КрИЖТ ИрГУПС Мамонтов А.И.— преподаватель КТЖТ КрИЖТ ИрГУПС Толстихина И.В.— преподаватель КТЖТ КрИЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей учебной программы дисциплины	4
2 Структура и содержание рабочей учебной программы дисциплины	6
3 Условия реализации рабочей учебной программы дисциплины	17
4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	19
5 Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую учебную	
программу дисциплины	20

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения.

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в общий гуманитарный социально-экономический учебный цикл.

- 1.2. Цели и задачи дисциплины требования к результатам освоения дисциплины.
- В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся должен уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
 - основы здорового образа жизни.

Изучение данной дисциплины предполагает освоение следующих общих и профессиональных компетенций:

- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты

Код личностных ре- зультатов реализации программы воспитания программы воспита-				
ния ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях			

- 1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины Очная форма обучения на базе основного общего образования/среднего общего образования
 - максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов;
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов; в том числе:
 - теоретическое обучение 10 часов;
 - практические занятия 158 часов;
 - самостоятельная работа обучающегося 168 часов;
- промежуточная аттестация в форме (зачет, дифференцированный зачет).

Заочная форма обучения на базе основного общего образования/среднего общего образования

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов,

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 2 часа; в том числе:
- самостоятельная работа обучающегося 334 часа;
- промежуточная аттестация в форме (зачет).

2СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем рабочей учебной программы дисциплины и виды учебной работы Очная форма обучения на базе основного общего образования/среднего общего образования

Вид учебной работы	Объем часов			
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336			
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168			
Теоретическое обучение	10			
Практические занятия	158			
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168			
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного за				
чета				

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
Промежуточная аттестация в форме: зачета	

2.2. Тематический план и содержание рабочей учебной программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции, результаты
1		2	3	4
		2 курс 3 семестр / 1 курс 1 семестр		
		Содержание учебного материала		
Введение Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ОК 8 ЛР 9
		Практические занятия		I
	2	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	
	3	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	OTC 4
D 1	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	OK 4
Раздел 1	5	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2	OK 8
Легкая атлетика	6 7	Метание гранаты в цель. Подвижные игры.	2	ЛР 9
	8	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. девушки, 3000 м. юноши.	2 2	
	0	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	16	
D 2	9	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	OK 4
Раздел 2	10	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	OK 4
Лыжная	11	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом».	2	ОК 8 ЛР 9
подготовка	12	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2	JIF 9

14 Основы техники колькоюто хода. 2 15 Совершенствование лыжных ходов по учебному кругу. 2 2 16 Прием контрольных нормативов. 2 2 16 Прием контрольных нормативов. 2 2 16 Прием контрольных нормативов. 2 16 Прием контрольных нормативов. 2 16 Прием контрольных нормативов. 2 17 18 18 19 19 19 19 19 19		13	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	
15 Совершенствование лыжных ходов по учебному кругу. 2 2 16 Прием контрольных нормативов. 2 2 2 16					
16 Прием контрольных норматияюв. 2					
Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах. 16 Итого: за Ісеместр 64 В том числе: теоретическое обучение да практическое обучение да практические занятия да самостоятельная работа за технике безопасности при занятиях физическая культура и облекультура в облекультура в облекультура и облекультуры и спорта. Физическая культура и личность профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной диспилины «Физическая культура». Введение деятами в процессе освоения содержания учебной диспилины «Физическая культура». Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ITO). 2 ОК 8 лр 9 Раздел 3 Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. 2 ОК 4 Раздел 3 Спортивные игры 2 ОК 4 Спортивные игры 2 В Ведение мяча, перехваты мяча в парах двумя руками от груди. 2 ОК 4 Тема № 3.1 Баскетбол 2 Прысм контрольных пормативов. Учебная игра. 2 ОК 4 Совершенствование техники обросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 14 ОК 4 Совершенствование техники обросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 14 ОК 4 Совершенствование технихи обросков. Выполнение			1 , 11, 1		
Катания на лыжах.		- 10	• •		
Введение Пема № 1				16	
Тема № 3.1 Тема № 3.2 Тема № 3.2 Тема № 1 Оизическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и пичность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании зирофессиональной подторное сегональных заболеваний и вредных привыческого обенности и ролголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привыческого обенности организации занятий со студентами в процессе о своения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ОК 8 ЛР 9 Раздел 3 Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. 2 ОК 4 ОК 8 Спортивные игры Тема № 3.1 20 Пітрафные броски. Броски по кольцу с места. 2 ОК 4 ОК 8 1 21 Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. 2 ОК 4 ОК 8 2 Прыем контрольных нормативов. Учебная игра. 2 ОК 4 ОК 8 2 Прыем контрольных нормативов. Учебная игра. 2 ОК 4 2 Прыем контрольных нормативов. Учебная игра. 2 ОК 4				64	
Тема № 3.1 Васкетбол Тема № 3.1 Баскетбол Тема № 3.1 Спортивные игры Тема № 3.1 Баскетбол Тема № 3.1 Самостоятельная подготовка обучающих разветы дея пий. Тема № 3.2 Тема № 3.2 Болейбол Дел № 3.2 Дел № 3.			в том числе:		
Самостоятельная работа 32 2 курс 4 семестр / 1 курс 2 семестр Введение Тема № 1 Оизическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формиротоговке студентов ОК 8 ЛР 9 17 дватическае судентов Практические занятия 2 ОК 8 ЛР 9 Раздел 3 Спортивные игры Тема № 3.1 Баскетбол 12 Практические занятия 2 ОК 4 ОК 8 ЛР 9 1 Баскетбол 21 Прием контрольных поровативание мяча в парах двумя руками от груди. 2 ОК 4 ОК 8 ЛР 9 1 Баскетбол 22 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 ОК 4 ОК 8 ЛР 9 2 Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 2 ОК 4 ОК 8 ЛР 9 2 Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 2 ОК 4 ОК 8 ЛР 9 2 Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 2 ОК 4 ОК 8 ЛР 9 2 Болейбол 25 Прием мяча снизу. Нижняя передачи мяча в парах. 2 ОК 4 ОК 8 Пр 9			теоретическое обучение	2	
Введение Тема № 1 Физическая культура в Общекультуры общек			практические занятия	30	
Введение Тема № 1 Отвическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в пропессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2 Раздел 3 Спортивные игры Тема № 3.1 Баскетбол 21 Предача мяча в движении. Техника игры Тема № 3.1 Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 2 ОК 4 ОК 8 ЛР 9 Тема № 3.2 Волейбол 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 ОК 4 ОК 8 Ворхняя и нижняя передачи мяча в парах. 2 ОК 4 ОК 8 ЛР 9			самостоятельная работа	32	
Введение Тема № 1 Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессиональ профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 17 Практические занятия 2 ОК 8 ЛР 9 Раздел 3 Спортивные игры Тема № 3.1 Баскетбол 12 Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. 2 ОК 4 ОК 8 ЛР 9 Тема № 3.1 Баскетбол 23 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 ОК 4 ОК 8 ЛР 9 Тема № 3.2 Волейбол 25 Прием мочча спизу. Нижияя прямая подача. 2 ОК 4 ОК 8 В Пр о Тема № 3.2 Волейбол 26 Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 2 ОК 4 ОК 8 В Пр о			2 курс 4 семестр / 1 курс 2 семестр		
Тема № 1 Физическая культура в бысекультура в бысекультура в бысекультура в бысекультура в бысекультурый и профессиональной подготовке студентов 17 упражнениями.Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессиональ. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании зарорового образа жизни, сохранении творчесской активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ОК 8 ЛР 9 Раздел 3 18 Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. 2 ОК 4 Спортивные игры Тема № 3.1 21 Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. 2 ОК 4 Тема № 3.2 23 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 2 Тема № 3.2 24 Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. 2 ОК 4 Тема № 3.2 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 ОК 4 Волейбол 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2 ОК 4 Волейбол 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2 ОК 4					
Тема № 1 Физическая культура и бинекультура в бинекультура в бинекультура в бинекультурной и профессиональной подготовке студентов в бинекультурной и профессиональной подготовке студентов в бинекультурной и профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ОК 8 ЛР 9 Раздел 3 Спортивные игры Тема № 3.1 Баскетбол 12 Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. 2 Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. 2 ОК 4 ОК 8 ЛР 9 Тема № 3.2 Васкетбол 23 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 Ок 4 ОК 8 ЛР 9 Тема № 3.2 Волейбол 24 Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. 2 ОК 4 ОК 8 Выполнение различных комплексов физических упражнений. Тема № 3.2 Волейбол 24 Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. 2 ОК 4 ОК 8 Вырывание техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. Тема № 3.2 Волейбол 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 ОК 4 ОК 8 Выполнение редачи мяча. Верхняя прямая подача. 2 ОК 4 ОК 8 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Введение		Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими		
тура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов ———————————————————————————————————			упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и		
турной и профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Практические занятия 18 Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. 2 19 Ведение мяча. Броски по кольцу с места. 2 ОК 4 ОК 8 ОК 8	Физическая куль-		личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формиро-		OIV 9
тотовке студентов профессиональных заоолевании и вредных привычек. Осооенности организации занятии со студентов профессиональных заоолевании и вредных привычек. Осооенности организации занятии со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Практические занятия 18 Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. 2 19 Ведение мяча. Броски по кольцу с места. 2 2 10 Штрафные броски. Броски мяча в движении. 2 1 Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. 2 1 Передача мяча в движении. Техника игры в защите. 2 2 Передача мяча в движении. Техника игры в защите. 2 3 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 4 Самостоятельная подготовка обучающихся. 2 6 Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 2 6 Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. 2 7 ОК 4 ОК 8 Врлейбол 2 6 Совершенствование передачи мяча в парах. 2 7 ОК 4 ОК 8 Врлейбол 2 6 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача.	тура в общекуль-	17	вании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении	2	
готовке студентов дентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Раздел 3 Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. 2 Раздел 3 Ведение мяча. Броски по кольцу с места. 2 20 Штрафные броски. Броски мяча в движении. 2 21 Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. 2 22 Передача мяча в движении. Техника игры в защите. 2 23 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 14 Тема № 3.2 Волейбол 24 Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. 2 Волейбол 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 ОК 4 ОК 8 Волейбол Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2	сиональной под-		профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со сту-		JIF 9
Практические занятия 18 Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. 2 19 Ведение мяча. Броски по кольцу с места. 2 20 Штрафные броски. Броски мяча в движении. 2 ОК 4 Спортивные игры Тема № 3.1 21 Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. 2 12 23 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 14 23 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 23 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 Самостоятельная подготовка обучающихся. 2 Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 14 Тема № 3.2 24 Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. 2 Тема № 3.2 3.2 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 Волейбол 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2			дентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение		
18 Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. 2 19 Ведение мяча. Броски по кольцу с места. 2 20 Штрафные броски. Броски мяча в движении. 2 Спортивные игры Тема № 3.1 21 Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. 2 Баскетбол 23 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 Самостоятельная подготовка обучающихся. 2 Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 14 Тема № 3.2 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 Тема № 3.2 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2 ОК 4 ОК 8 пр о 2			Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
19 Ведение мяча. Броски по кольцу с места. 20 Штрафные броски. Броски мяча в движении. Спортивные игры Тема № 3.1 Баскетбол 21 Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. 2 Передача мяча в движении. Техника игры в защите. 2 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 Прием контрольных подготовка обучающихся. 2 Самостоятельная подготовка обучающихся. 2 Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 14 ний. Тема № 3.2 Волейбол 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 ОК 4 ОК 8 Пр о Волейбол 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2 ОК 4 ОК 8 Пр о			Практические занятия		
Раздел 3 20 Штрафные броски. Броски мяча в движении. 2 ОК 4 Спортивные игры Тема № 3.1 21 Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. 2 ЛР 9 Баскетбол 23 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 Самостоятельная подготовка обучающихся. 2 Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 14 Тема № 3.2 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 Волейбол 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2		18	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	
Раздел 3 20 Штрафные ороски. Броски мяча в движении. 2 ОК 8 Спортивные игры Тема № 3.1 22 Передача мяча в движении. Техника игры в защите. 2 Баскетбол 23 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 14 Тема № 3.2 24 Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. 2 Тема № 3.2 3.2 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 Волейбол 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2		19	Ведение мяча. Броски по кольцу с места.	2	OIC 4
Спортивные игры Тема № 3.1 21 Вырывание, выоивание мяча, перехваты мяча. Учеоная игра. 2 ЛР 9 Баскетбол Баскетбол 23 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 14 Тема № 3.2 Волейбол 24 Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. 2 Волейбол 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2	Раздел 3	20	Штрафные броски. Броски мяча в движении.	2	
Тема № 3.1 22 Передача мяча в движении. Техника игры в защите. 2 Баскетбол 23 Прием контрольных нормативов. Учебная игра. 2 Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 14 Тема № 3.2 24 Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. 2 Тема № 3.2 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 Волейбол 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2		21	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	
Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 24 Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Волейбол 2 ОК 4 ОК 8 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача.	_	22		2	JIF 9
Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. 24 Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Волейбол 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2 ОК 4 ОК 8 ПР 0 2	Баскетбол	23	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2	
ний. 24 Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. 2 ОК 4 Тема № 3.2 Волейбол 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 ОК 8 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2 ОК 8 пр о 1 1			Самостоятельная подготовка обучающихся.		
Тема № 3.2 24 Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. 2 ОК 4 Волейбол 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 ОК 8 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2 ОК 8			Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражне-	14	
Тема № 3.2 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 ОК 4 Волейбол 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2 ОК 8			ний.		
Тема № 3.2 25 Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. 2 ОК 4 Волейбол 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. 2		24	Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	OIC 4
Волеиоол 26 Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача.	Тема № 3.2	25		2	
27 Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	Волейбол	26	Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача.	2	
		27	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	лг 9

	28	Учебная игра. Судейство.	2	
	29	Прием контрольных нормативов.	2	
		Самостоятельная подготовка обучающихся.		
		Совершенствование техники передач мяча. Выполнение различных комплексов физических	12	
		упражнений.		
	30	Тестирование: прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	2	
	31	Низкий старт. Бег на 100 м. Игры по выбору студентов	2	ОК 4
	32	Бег на 400 м. Игры по выбору студентов.	2	OK 4 OK 8
Раздел 4	33	Бег по пересеченной местности. Игры по выбору студентов.	2	ОК 8 ЛР 9
Легкая атлетика	34	Бег на 800 м. Игры по выбору студентов.	2	ЛР 9
	35	Прием контрольных нормативов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся.	10	
		Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	12	
		Итого: за 2 семестр	76	
		в том числе:		
		теоретическое обучение	2	
		практические занятия	36	
		самостоятельная работа	38	
		3 курс 5 семестр / 2 курс 3 семестр		
		Содержание учебного материала		
Введение		Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими		
Тема № 1		упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и		
Физическая куль-		личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формиро-		ОК 8
тура в общекуль- турной и профес-	36	вании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении	2	ЛР 9
сиональной под-		профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со сту-		J11 /
готовке студентов		дентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение		
		Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
		Практические занятия		
	37	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	
Раздел 5	38	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	OK 4
Газдел <i>3</i> Легкая атлетика	39	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	OK 4 OK 8
лыкая аплыика	40	Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции.	2	ЛР 9
	41	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2)11 <i>)</i>
	42	Метание гранаты в цель. Подвижные игры.	2	

	•			
	43	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
	44	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся.	18	
		Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10	
	45	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	
	46	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	OTC 4
	47	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом».	2	OK 4
Раздел 6	48	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2	ОК 8 ЛР 9
Лыжная	49	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	ЛР 9
подготовка	50	Прохождение дистанции 3 км 5 км. без учета времени.	2	
	51	Прием контрольных нормативов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся.	1.4	
		Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах.	14	
		Итого: за Зсеместр	64	
		в том числе:		
		теоретическое обучение	2	
		практические занятия	30	
		самостоятельная работа	32	
		3 курс 6 семестр / 2 курс 4 семестр		
		Содержание учебного материала		
Введение		Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими		
Тема № 1		упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и		
Физическая куль-		jiipakiieinininii: Cobpenieinioe coetonine dhon leekon kysibi ybb ii chopia: 4 non leekan kysibi yba ii		
		личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формиро-		OI/ 0
тура в общекуль-	52		2	OK 8
тура в общекуль-	52	личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формиро-	2	ОК 8 ЛР 9
тура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	52	личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении	2	
тура в общекуль- турной и профес- сиональной под-	52	личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со сту-	2	
тура в общекуль- турной и профес- сиональной под-	52	личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение	2	
тура в общекуль- турной и профес- сиональной под- готовке студентов	52	личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Практические занятия	2	ЛР 9
тура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		ЛР 9 ОК 4
тура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Раздел 7 Спортивные игры	53	личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Практические занятия Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	ЛР 9 ОК 4 ОК 8
тура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Раздел 7 Спортивные игры Тема № 7.1	53 54	личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Практические занятия Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2 2	ЛР 9 ОК 4
тура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Раздел 7 Спортивные игры	53 54 55	личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Практические занятия Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2 2 2	ЛР 9 ОК 4 ОК 8

		упражнений.		
	57	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	
	58	Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски.	2	ОК 4
	59	Броски мяча в движении. Техника игры в защите.	2	ОК 8
Тема № 7.2	60	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	ЛР 9
Баскетбол	61	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2	
		Самостоятельная подготовка обучающихся.		
		Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражне-	10	
		ний.		
	62	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	
	63	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	ОК 4
Раздел 8	64	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	ОК 8
Легкая атлетика	65	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	ЛР 9
	66	Прием контрольных нормативов. Игра по выбору студентов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических	10	
		упражнений в процессе самостоятельных занятий.		
		Итого: за 4семестр	60	
		в том числе:		
		теоретическое обучение	2	
		практические занятия	28	
		самостоятельная работа	30	
	I	4 курс 7 семестр / 3 курс 5 семестр		
		Содержание учебного материала		
Введение		Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими		
Тема № 1		упражнениями.		
Физическая купь-		Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профес-		OTC 0
тура в общекуль- турной и профес- сиональной под-	67	сионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового	2	OK 8
турнои и профес-		образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональ-		ЛР 9
готовке студентов		ных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процес-		
•		се освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского		
		физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
Раздел 10		Практические занятия		
Легкая атлетика	68	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	OK 4
	69	Основы техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	ОК 8

	70	Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	2	ЛР 9
	71	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся.	10	
		Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10	
	72	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	
	73	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	ОК 4
Раздел 11	74	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом».	2	ОК 8
Лыжная	75	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2	ЛР 9
подготовка	76	Прием контрольных нормативов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся.	10	
		Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах.	10	
		Итого: за 5семестр	40	
		в том числе:		
		теоретическое обучение	2	
		практические занятия	18	
		самостоятельная работа	20	
		4 курс 8 семестр / 3 курс 6 семестр		
		Практические занятия		
Раздел 12	77	Строевая подготовка. Комплекс силовых упражнений.	2	ОК 4
Общая физиче-	78	Упражнения с гирей, штангой, гантелями.	2	OK 4
ская подготовка		Самостоятельная подготовка обучающихся.	4	ЛР 9
ская подготовка		Выполнение различных комплексов физических упражнений.		
	79	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	ОК 4
Раздел 13 Спортивные игры	80	Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски.	2	ОК 8 ЛР 9
Тема № 13.1		Самостоятельная подготовка обучающихся.		
Баскетбол		Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражне-	4	
		ний.		
	81	Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача.	2	OIC 4
Тема № 13.2	82	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	OK 4 OK 8
Волейбол		Самостоятельная подготовка обучающихся.	4	ОК 8 ЛР 9
		Выполнение различных комплексов физических упражнений.	4	JIF 9
Раздел 14	83	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК 4
Легкая атлетика	84	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2	OK 8

		ЛР 9.
Самостоятельная подготовка обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений.	4	
Итого: за бсеместр	32	
в том числе:		
практические занятия	16	
самостоятельная работа	16	

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции, результаты
1		2	3	4
Тема: Легкая атлетика		Содержание учебного материала Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). тоятельная работа обучающихся рование: прыжки в длину с места, подтягивание. Подвижные игры. Основы техники бега на короткие	2	ОК 8 ЛР 9
	дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м. Бег на 400 м. Подвижные игры. Метание гранаты в цель. Подвижные игры. Прием контрольных нормативов. Подвижные игры. Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. девушки, 3000 м. юноши. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		14	
Тема: Лыжная	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Стойки, подъемы, повороты			

подготовка	на месте. Передвижение по учебному кругу. Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом». Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой». Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции. Основы техники конькового хода. Совершенствование лыжных ходов по учебному кругу. Прием контрольных нормативов. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах.		
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски. Броски мяча в движении. Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. Передача мяча в движении. Техника игры в защите. Прием контрольных нормативов. Учебная игра. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений.		
Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. Учебная игра. Судейство. Прием контрольных нормативов. Совершенствование техники передач мяча. Выполнение различных комплексов физических упражнений.		
Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Челночный бег 3х10 м. Низкий старт. Бег на 100 м. Игры по выбору студентов. Бег на 400 м. Игры по выбору студентов. Бег по пересеченной местности. Игры по выбор студентов. Бег на 800 м. Игры по выбору студентов. Прием контрольных нормативов. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	12	
Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Тема: Легкая Тема: Легкая Тема: Петкая Тема: Пе		
Тема: Лыжная подготовка	Лыжная — на месте. Передвижение по учеоному кругу. Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плу-		
Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. Прием контрольных нормативов. Учебная игра. Судей-	8	

	ство. Совершенствование техники передач мяча.		
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски. Броски мяча в движении. Техника игры в защите. Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. Прием контрольных нормативов. Учебная игра. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры. Основы техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Прием контрольных нормативов. Игры по выбору студентов. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		
Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная подготовка обучающихся Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры. Основы техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м. Бег на средние дистанции. Подвижные игры. Прием контрольных нормативов. Подвижные игры. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		
Тема: Лыжная подготовка	Самостоятельная подготовка обучающихся Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу. Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом». Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой». Прием контрольных нормативов. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах.	10	
Тема: Общая физиче- ская подготов- ка	а: Самостоятельная подготовка обучающихся «Зиче-		
Тема: Баскетбол	Самостоятельная подготовка обучающихся Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений.	4	
Тема: Волейбол	Самостоятельная подготовка обучающихся Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.Выполнение различных комплексов физических упражнений.	4	
Тема:	Самостоятельная подготовка обучающихся	4	

Легкая Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание.Подвижные игры. Прием контрольных нормативов.			
атлетика Подвижные игры. Выполнение различных комплексов физических упражнений.			
	Итого: по дисциплине	336	
	в том числе:		
	теоретическое обучение	2	
	самостоятельная работа	334	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИС-ЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

-кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля: -стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

-тренажерный зал.

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет- ресурсов, дополнительной литературы

1 Основная учебная литература:

1.1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545163 (дата обращения: 03.04.2024).

2 Дополнительная учебная литература:

2.1.С.Н. Горбачев Физическая культура изд. Красноярск: КрИЖТ ИрГУПС, 2015 [Электронный ресурс]: методические указания по изучению теоретического материала для студентов очной формы обучения специальностей 190300.65 «Подвижной состав железных дорог», 190401.65 «Эксплуатация железных дорог», 190901.65 «Системы обеспечения движения поездов», 271501.65 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тонне-

лей» и направлений подготовки 080100.62 «Экономика», 080400.62 «Управление персоналом».-http://irbis.krsk.irgups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C1549.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1

- 2.2.Ю.П. Кобяков Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: Ростов н/Д: Феникс, 2014учеб. пособие для ВУЗов [по специальности $050720.65\ (033100)$ "Физическая культура"].-
- 2.3.А.И. Мамонтов Физическая культура [Электронный ресурс]: Красноярск, методические рекомендации по организации занятий по легкой атлетике для всех специальностей среднего профессионального образования .- http://irbis.krsk.irgups.ru/cgi-

in/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBI S&Image_file_name=%5CFul%5C1020.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1

3 Электронные ресурсы:

3.1. ЭБ КрИЖТ ИрГУПС [Электронный ресурс]: электронная библиотека КрИЖТ ИрГУПС. – Режим доступа: http://irbis.krsk.irgups.ru.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.				
Результаты обучения	Формы и методы контроля и			
(освоенные умения, усвоенные знания)	оценки результатов обучения			
В результате освоения дисциплины обучающийся должен	Формы контроля обучения:			
знать:				
- о роли физической культуры в общекультурном,	 практические задания по 			
социальном и физическом развитии человека;	работе с информацией			
- основы здорового образа жизни.	- ведение дневника само-			
	контроля.			
Должен уметь:	Методы оценки результатов:			
- использовать физкультурно-оздоровительную	- накопительная система бал-			
деятельность для укрепления здоровья, достижения	лов, на основе которой вы-			
жизненных и профессиональных целей;	ставляется зачет;			
- выполнять задания, связанные с самостоятельной	- тестирование в контрольных			
разработкой, подготовкой, проведением студентом	точках;			
занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам				
спорта				

Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)
ОК 04. Эффективно взаимо- действовать и работать в кол- лективе и команде.	выполнение практических заданий в команде и коллективе	Наблюдение и оценка на практических занятиях применением групповых методов(устный опрос)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей-знание основ здорового образа жизни	

5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Дата внесения изменений	№ страницы	До внесения измене- ний	После внесения изменения
1				
2				
3				