

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

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск 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 ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования, 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 376.

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической комиссии
«ООД»

Протокол № 9 от 24.04.2024г.

Председатель ЦМК _____ П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

_____ Е.В. Смиян

02.05.2024г.

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 программы дисциплины..... | 5 |
| 3 Условия реализации рабочей программы дисциплины | 15 |
| 4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 17 |
| 5 Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу дисциплины..... | 18 |

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 результатов реализации программы воспитания | Личностные результаты реализации программы воспитания |
|---|--|
| 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 образования

- максимальная учебная нагрузка обучающегося: 336 часов;

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;

в том числе:

- практические занятия 168 часов;

- самостоятельная работа 168 часов;

- промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет).

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 336 часов,

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 2 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 334 часа;
- индивидуальный проект 2 часа;
- промежуточная аттестация (зачет)

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем рабочей 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 |
| Практические занятия | 168 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета | |

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 | | | | |
| Раздел 1 Легкая атлетика | | Практические занятия | | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | 1 | Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры. | 2 | |
| | 2 | Основы техники бега на короткие дистанции. | 2 | |
| | 3 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м. | 2 | |
| | 4 | Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции. | 2 | |
| | 5 | Бег на 400 м. Подвижные игры. | 2 | |
| | 6 | Метание гранаты в цель. Подвижные игры. | 2 | |
| | 7 | Прием контрольных нормативов. Подвижные игры. | 2 | |
| | 8 | Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. девушки, 3000 м. юноши. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 16 | | |
| Раздел 2 Лыжная подготовка | 9 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. | 2 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | 10 | Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу. | 2 | |
| | 11 | Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом». | 2 | |
| | 12 | Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой». | 2 | |
| | 13 | Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции. | 2 | |
| | 14 | Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени. | 2 | |
| | 15 | Основы техники конькового хода. | 2 | |
| | 16 | Прием контрольных нормативов. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах. | 16 | | |

| | | | | |
|--|----|--|---|----------------------|
| | | Итого за семестр | 64 | |
| | | в том числе: | | |
| | | практические занятия | 32 | |
| | | самостоятельная работа | 32 | |
| 2 курс 4 семестр / 1 курс 2 семестр | | | | |
| Раздел 3 Спортивные игры Тема № 3.1 Баскетбол | | Практические занятия | | |
| | 17 | Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. | 2 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | 18 | Ведение мяча. Броски по кольцу с места. | 2 | |
| | 19 | Штрафные броски. Броски мяча в движении. | 2 | |
| | 20 | Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. | 2 | |
| | 21 | Передача мяча в движении. Техника игры в защите. | 2 | |
| | 22 | Прием контрольных нормативов. Учебная игра. | 2 | |
| | | Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. | 12 | |
| Тема № 3.2 Волейбол | 23 | Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. | 2 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | 24 | Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 2 | |
| | 25 | Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. | 2 | |
| | 26 | Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | 2 | |
| | 27 | Учебная игра. Судейство. | 2 | |
| | 28 | Прием контрольных нормативов. | 2 | |
| | | | Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники передач мяча. Выполнение различных комплексов физических упражнений. | 12 |
| Раздел 4 Общая физическая подготовка | 29 | Строевая подготовка. Комплекс силовых упражнений. | 2 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | 30 | Упражнения с гирей, штангой, гантелями. | 2 | |
| | 31 | Упражнения на тренажерах. | 2 | |
| | | | Самостоятельная подготовка обучающихся. Выполнение различных комплексов силовых упражнений. | 6 |
| Раздел 5 Легкая атлетика | 32 | Тестирование: прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. | 2 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | 33 | Низкий старт. Бег на 100 м. Игры по выбору студентов. | 2 | |
| | 34 | Бег на 400 м. Игры по выбору студентов. | 2 | |
| | 35 | Бег по пересеченной местности. Игры по выбору студентов. | 2 | |
| | 36 | Бег на 800 м. Игры по выбору студентов. | 2 | |
| | 37 | Прием контрольных нормативов. | 2 | |

| | | | | |
|---|----|--|--|----------------------|
| | | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 12 | |
| Итого за семестр | | | 84 | |
| в том числе: | | | | |
| практические занятия | | | 42 | |
| самостоятельная работа | | | 42 | |
| 3 курс 5 семестр / 2 курс 3 семестр | | | | |
| | | Практические занятия | | |
| Раздел 6 Легкая атлетика | 38 | Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры. | 2 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | 39 | Основы техники бега на короткие дистанции. | 2 | |
| | 40 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м. | 2 | |
| | 41 | Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции. | 2 | |
| | 42 | Бег на 400 м. Подвижные игры. | 2 | |
| | 43 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. | 2 | |
| | 44 | Прием контрольных нормативов. Подвижные игры. | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 14 | |
| Раздел 7 Лыжная подготовка | 45 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. | 2 | |
| | 46 | Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу. | 2 | |
| | 47 | Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом». | 2 | |
| | 48 | Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой». | 2 | |
| | 49 | Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции. | 2 | |
| | 50 | Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени. | 2 | |
| | | | Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах. | |
| Итого за семестр | | | 52 | |
| в том числе: | | | | |
| практические занятия | | | 26 | |
| самостоятельная работа | | | 26 | |
| 3 курс 6 семестр 2 курс 4 семестр | | | | |
| | | Практические занятия | | |
| Раздел 8 Спортивные игры Тема № 8.1 | 51 | Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. | 2 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | 52 | Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 2 | |
| | 53 | Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | 2 | |

| | | | | |
|--|----|---|----|----------------------|
| Волейбол | 54 | Прием контрольных нормативов. Учебная игра. Судейство. | 2 | |
| | | Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники передач мяча. Выполнение различных комплексов физических упражнений. | 8 | |
| Тема № 8.2 Баскетбол | 55 | Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. | 2 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | 56 | Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски. | 2 | |
| | 57 | Броски мяча в движении. Техника игры в защите. | 2 | |
| | 58 | Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. | 2 | |
| | | Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. | 8 | |
| Раздел 9 Легкая атлетика | 59 | Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры. | 2 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | 60 | Основы техники бега на короткие дистанции. | 2 | |
| | 61 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м. | 2 | |
| | 62 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 8 | |
| Итого за семестр | | | 48 | |
| в том числе: | | | | |
| практические занятия | | | 24 | |
| самостоятельная работа | | | 24 | |
| 4 курс 7 семестр / 3 курс 5 семестр | | | | |
| | | Практические занятия | | |
| Раздел 10 Общая физическая подготовка | 63 | Строевая подготовка. Комплекс силовых упражнений. | 2 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | 64 | Упражнения с гирей, штангой, гантелями. | 2 | |
| | | Самостоятельная подготовка обучающихся. Выполнение различных комплексов силовых упражнений. | 4 | |
| Раздел 11 Легкая атлетика | 65 | Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры. | 2 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | 66 | Основы техники бега на короткие дистанции. | 2 | |
| | 67 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м. | 2 | |
| | 68 | Бег на 400 м. Подвижные игры. | 2 | |
| | 69 | Бег на средние дистанции. Подвижные игры. | 2 | |
| | 70 | Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. девушки, 3000 м. юноши. | 2 | |
| | 71 | Метание гранаты в цель. Подвижные игры. | 2 | |

| | | | | |
|--|----|---|----|----------------------|
| | 72 | Прием контрольных нормативов. Подвижные игры. | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 16 | |
| Раздел 12 Лыжная подготовка | 73 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. | 2 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | 74 | Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу. | 2 | |
| | 75 | Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом». | 2 | |
| | 76 | Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой». | 2 | |
| | 77 | Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени. | 2 | |
| | 78 | Прием контрольных нормативов. | 2 | |
| | 79 | Основы техники конькового хода. | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах. | 14 | |
| Итого за семестр | | | 68 | |
| в том числе: | | | | |
| практические занятия | | | 34 | |
| самостоятельная работа | | | 34 | |
| 4 курс 8 семестр / 3 курс 6 семестр | | | | |
| Раздел 13 Спортивные игры Тема № 13.1 Баскетбол | | Практические занятия | | |
| | 80 | Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. | 2 | ОК4. |
| | 81 | Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски. | 2 | ОК8. |
| | 82 | Броски мяча в движении. Техника игры в защите. | 2 | ЛР 9 |
| | | Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. | 6 | |
| Тема № 13.2 Волейбол | 83 | Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. | 2 | ОК4. |
| | 84 | Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | 2 | ОК8. ЛР 9 |
| | | Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники передач мяча. Выполнение различных комплексов физических упражнений. | 4 | |
| Итого за семестр | | | 20 | |
| в том числе: | | | | |
| практические занятия | | | 10 | |
| самостоятельная работа | | | 10 | |

| | | | |
|--|------------------------|-----|--|
| | Итого по дисциплине | 336 | |
| | В том числе: | | |
| | Практические занятия | 168 | |
| | Самостоятельная работа | 168 | |

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 |
| | | 1 курс | | |
| Тема: Легкая атлетика | | Теоретические занятия | | |
| | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и спортивными играми. Физическая культура личности человека, физическое развитие и физическая подготовка. | 2 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Тестирование: прыжки в длину с места, подтягивание. Подвижные игры. Основы техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м. Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции. 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 | 16 | |

| | | | |
|--|--|----|----------------------|
| Тема: Лыжная подготовка | Самостоятельная работа 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». Преодоление подъемов и спусков на учебной дистанции. Прохождение дистанции 3 км., 5 км. без учета времени. Основы техники конькового хода. Прием контрольных нормативов. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах. | 16 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| 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 | 12 | |
| 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. Судейство. Прием контрольных нормативов. Совершенствование техники передач мяча. Выполнение различных комплексов физических упражнений. | 12 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| Тема: Общая физическая подготовка | Строевая подготовка. Комплекс силовых упражнений. Упражнения с гирей, штангой, гантелями. Упражнения на тренажерах. Выполнение различных комплексов силовых упражнений | 6 | |
| Тема: Легкая атлетика | Самостоятельная работа обучающихся Тестирование: прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 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 выбору студентов. Бег на 800 м. Игры по выбору студентов. Прием контрольных нормативов. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 12 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| 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. Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции. Бег на 400 м. Подвижные игры. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Прием контрольных нормативов. Подвижные игры. 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 | 12 | |

| | | | |
|--------------------------------------|--|----|----------------------|
| 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. Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах. | | |
| 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. Судейство. Совершенствование техники передач мяча. Выполнение различных комплексов физических упражнений | 8 | |
| 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. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. | 8 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| 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. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 8 | |
| Тема: Общая физическая подготовка | Самостоятельная подготовка обучающихся. Строевая подготовка. Комплекс силовых упражнений. Упражнения с гирей, штангой, гантелями. Выполнение различных комплексов силовых упражнений | 4 | |
| Тема: Легкая атлетика | Самостоятельная подготовка 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. Бег на 400 м. Подвижные игры. Бег на средние дистанции. Подвижные игры. Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. девушки, 3000 м. юноши. Метание гранаты в цель. Подвижные игры. Прием контрольных нормативов. Подвижные игры. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 16 | |
| 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». Прохождение дистанции 3 км. – 5 км. без учета времени. Прием контрольных нормативов. Основы техники конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах. | 14 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |

| | | | |
|------------------------|---|-----|----------------------|
| Тема: Баскетбол | Самостоятельная подготовка 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. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений. | 6 | |
| Тема: Волейбол | Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. Совершенствование техники передач мяча. Выполнение различных комплексов физических упражнений. | 4 | ОК4. ОК8. ЛР 9 |
| Итого: по дисциплине | | 336 | |
| теоретическое обучение | | 2 | |
| самостоятельная работа | | 334 | |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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. Л.В. Захарова [и др.] Физическая культура, изд. Красноярск : СФУ, 2017 [Электронный ресурс]: учебник.- <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=49715>

2 Дополнительная учебная литература

1.1.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 тоннелей» и направлений подготовки 080100.62 «Экономика», 080400.62 «Управ-

ление

персоналом». - http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C1549.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1

1.2. Ю.П. Кобяков Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: Ростов н/Д: Феникс, 2014 учеб. пособие для ВУЗов [по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура"].-

1.3. 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.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&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.irkups.ru>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Умения: | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | – практические задания по работе с информацией - ведение дневника самоконтроля. |
| Знания: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни. | - накопительная система баллов, на основе которой выставляется зачет; - тестирование в контрольных точках; |

| 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 взаимодействовать и работать в коллективе и команде. | - выполнение практических задач в коллективе и команде | 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 | Наблюдение и оценка на практических занятиях применением групповых методов(устный опрос) |

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 | | | | |