

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» Красно-
ярский техникум железнодорожного транспорта
(ФГБОУ ВО КриЖТ ИрГУПС КТЖТ)

РАБОЧАЯ 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
2020

1

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014 г. № 376.

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической комиссии ООД
протокол № 10 от « 08 » 06 2020 г.
Председатель ЦК Юманов П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО
С.В. Домнин С.В. Домнин
« 08 » 06 2020г.

Разработчик: Толстихина И.В. – преподаватель КТЖТ КрИЖТ ИрГУПС.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

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

1.3. 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:

Код	Наименование компетенции
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины (очная форма обучения)

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины (заочная форма обучения)

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 2 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 334 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

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	

2.2. Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

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	

2.3. Тематический план и содержание дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Коды компетенций
I- курс I- семестр			
1	2	3	4
Тема: Легкая атлетика	Практическое занятие Тестирование: подтягивание, прыжок в длину с места. Подвижные игры, эстафеты.	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Силовая подготовка на мышцы рук.	2	
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Силовая подготовка на мышцы ног.	2	
	Практическое занятие Кроссовая подготовка: 3км, юн; 2км дев. Силовая подготовка на мышцы брюшного пресса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	10	
Тема: Ориентирование	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 1,2,3. Группа №2 найти объекты 4,5,6,7.	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 4,5,6,7. Группа №2 найти объекты 1,2,3	2	
	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группы №1,2 найти объекты по кругу по разным направлениям.	2	
	Практическое занятие Экскурсия по тропе «Гремячая грива». Быстрая ходьба 4км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	10	
Тема: Лыжная подготовка	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие	2	

	Лыжная подготовка: повороты на месте, стойки, подъемы. Передвижение по учебному кругу.		
	Практическое занятие Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	2	
	Практическое занятие Одновременный бесшажный ход. Торможение падением, упором.	2	
	Практическое занятие Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3км юноши, 2км девушки.	2	
	Практическое занятие Попеременный двушажный ход. Подъемы, спуски.	2	
	Практическое занятие Прохождение дистанции 3км юн, 2км. дев, изученным способом, без учета времени.	2	
	Практическое занятие Прием контрольных упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	12	
	Итого	64	
І курс ІІ семестр			
Тема: Волейбол	Практическое занятие Техника владения мячом. Игра со стенкой. Учебная игра в кругу. Прыжки со скакалкой любым способом.	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие Техника владения мячом. Верхняя передача. Учебная игра через сетку. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2	
	Практическое занятие Техника владения мячом. Нижняя передача. Учебная игра. Поднимание туловища за одну минуту.	2	
	Практическое занятие Поддачи мяча в парах через сетку. Приём мяча двумя руками с низу. Учебная игра. Прыжки на скакалке за одну минуту.	2	
	Практическое занятие	2	

	Поддачи мяча по зонам: (нижняя прямая, верхняя прямая). Учебная игра. Раскладушка.		
	Практическое занятие Передача мяча в парах или игра со стенкой. Учебная игра. Судейство учебной игры.	2	
Тема: Баскетбол	Практическое занятие Техника владения мячом: стойки, повороты, передачи 2-мя руками от груди, отскоком. Учебная игра. Броски по кольцу.	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие Индивидуальная работа с баскетбольным мячом. Броски по кольцу. Прыжок в длину с места.	2	
	Практическое занятие Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо. Учебная игра. Штрафные броски.	2	
	Практическое занятие Штрафные броски, 3-х очковые броски. Учебная игра. Занятия с отягощениями.	2	
	Практическое занятие Стрит бол. Правила игры. Практика игры. Прыжки на скакалке в четверо.	2	
	Практическое занятие Выполнение штрафных бросков. Учебная игра. Подтягивание на низкой перекладине юн 25 раз, дев. 20 раз	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	8	
Тема: Атлетическая гимнастика	Практическое занятие Силовая подготовка. Игровые задания, подвижные игры. Работа с собственным весом. Гиря - юноши. Гантели – девушки.	2	OK2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	8	
Тема: ВПФП	Практическое занятие Строевая подготовка. Строевые приемы. Полоса препятствий. Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты.	2	OK6
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	8	

Тема: Легкая атлетика	Практическое занятие Бег на короткие дистанции. (100м, 200м.на результат.). Прыжок в длину с места. Игры по выбору студентов.	2	ОК2 ОК3 ОК6
	Практическое занятие Метание гранаты (техника безопасности). Кроссовая подготовка. Игры по выбору студентов.	2	
	Практическое занятие Бег по пересечённой местности. Передача эстафетной палочки.	2	
	Практическое занятие Кроссовая подготовка. Метание гранаты или малого мяча в цель.	2	
	Практическое занятие Кросс: 3000м – юн, 2000м – дев. (на время). Прыжковая подготовка. Подъем ног к перекладине юноши, угол 90 – девушки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	10	
Тема: ППФП	Практическое занятие Значение психофизической подготовки человека в профессиональной деятельности студента. Техника лазания и перелазания по гимнастической стенке (в качестве тренажёра).	2	ОК2 ОК3 ОК6
	Практическое занятие Прием контрольных упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	8	
	Итого	84	
2 курс I-семестр			
Тема: Легкая атлетика	Практическое занятие Тестирование: подтягивание, прыжок в длину с места. Подвижные игры, эстафеты.	2	ОК2 ОК3 ОК6
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Силовая подготовка на мышцы рук.	2	
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Силовая подготовка на мышцы ног.	2	
	Практическое занятие Кроссовая подготовка: 3км. юн; 2км дев. Силовая подготовка на мышцы брюшного пресса.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	8	
Тема: Ориентирование	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 1,2,3. Группа №2 найти объекты 4,5,6,7.	2	
	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 4,5,6,7. Группа №2 найти объекты 1,2,3	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группы №1,2 найти объекты по кругу по разным направлениям.	2	
	Практическое занятие Эксурсия по тропе «Гремячая грива». Быстрая ходьба 4км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	8	
Тема: Лыжная подготовка	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие Лыжная подготовка: повороты на месте, подъемы, торможение. Передвижение по учебному кругу.	2	
	Практическое занятие Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом», падением.	2	
	Практическое занятие Одновременный одношажный ход. Повороты в движении на право, на лево.	2	
	Практическое занятие Прием контрольных упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	10	
	Итого	52	
2 курс 2 семестр			

Тема: Волейбол	Практическое занятие Техника владения мячом: игра со стенкой. Поддачи мяча любым способом в парах. Учебная игра в кругу.	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие Передача мяча двумя руками сверху: (вперед, назад, в парах, в тройках). Учебная игра. Прыжки на скакалке за одну минуту.	2	
	Практическое занятие Передача мяча двумя руками снизу в парах, нападающий удар, прием. Учебная игра. Подтягивание: дев. низкая перекладина, юн. высокая перекладина.	2	
	Практическое занятие Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Нападающий удар, блокирование, страхов. Учебная игра. Прыжок в длину с места.	2	
Тема: Баскетбол	Практическое занятие ОРУ на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника владения мячом: (стойки, передачи мяча, броски, ведения) в парах.	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие ОРУ на растяжку. Раскладушка. Техника владения мячом: ведение, два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие ОРУ на месте и в движении. Поднимание туловища за одну минуту. Выполнение штрафного броска. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие Передачи мяча в парах и в тройках в движении. Стрит бол. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	10	
Тема: Легкая атлетика	Практическое занятие Кроссовая подготовка. Челночный бег 3x10м. Игры по выбору студентов.	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие Бег по пересеченной местности. Бег 100м. на время. Общая физическая подготовка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	7	

Тема: ППФП	Практическое занятие Сдача нормативов (пропущенных студентами). Подведение итогов за семестр.	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие Прием контрольных упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	6	
3 курс 1 семестр			
Тема Легкая атлетика	Практическое занятие Тестирование: подтягивание, прыжок в длину с места. Подвижные игры, эстафеты.	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Силовая подготовка на мышцы рук.	2	
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Силовая подготовка на мышцы ног.	2	
	Практическое занятие Кроссовая подготовка: 3 км., юн; 2км дев. Силовая подготовка на мышцы брюшного пресса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	7	
Тема: Ориентирование	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 1,2,3. Группа №2 найти объекты 4,5,6,7.	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 4,5,6,7. Группа №2 найти объекты 1,2,3	2	
	Практическое занятие Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группы №1,2 найти объекты по кругу по разным направлениям.	2	
	Практическое занятие Эксурсия по тропе «Гремячая грива». Быстрая ходьба 4км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	8	

Тема: Лыжная подготовка	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	OK2 OK3 OK6
	Практическое занятие Лыжная подготовка: повороты на месте, стойки, подъемы. Передвижение по учебному кругу.	2	
	Практическое занятие Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	2	
	Практическое занятие Одновременный бесшажный ход. Торможение падением, упором.	2	
	Практическое занятие Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3км юноши, 2км девушки.	2	
	Практическое занятие Попеременный двушажный ход. Подъемы, спуски.	2	
	Практическое занятие Прохождение дистанции изученными способами, по учебному кругу. Катание с гор.	2	
	Практическое занятие Прохождение дистанции 3км юн, дев. Изученным способом, без учета времени.	2	
	Практическое занятие Прием контрольных упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	19	
	Итого	68	
3 курс 2 семестр			
Тема: Футзал	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях спортивными играми, атлетической гимнастикой. ОРУ движений. Скакалка за 30 секунд. Футзал.	2	OK3 OK2 OK 6
Тема: Волейбол	Практическое занятие ОРУ в парах на месте и в движении. Приседание на одной ноге. Волейбол. Передачи, подачи, нападающий удар, блокирование. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие ОРУ на месте и в движении. Прыжок в длину с места. Учебные игры. Практика судейства.	2	

Тема: Баскетбол	Практическое занятие ОРУ на растяжку и вестибулярный аппарат. Поднимание туловища за одну минуту. Баскетбол: ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу. Учебные игры.	2	
	Практическое занятие ОРУ на месте и в движении. Подтягивания: дев. Низкая перекладина, юн. Высокая. Подведение итогов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	10	
	Итого по дисциплине	336	

2.4. Тематический план и содержание дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Тема: Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях спортивными играми и л/а. Физическая культура личности человека, физическое развитие и физическая подготовка.	2	ОК2 ОК3 ОК6
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие общей выносливости. Силовая подготовка на мышцы рук. Развитие общей выносливости. Силовая подготовка на мышцы ног. Кроссовая подготовка: 3км, юн; 2км дев. Силовая подготовка на мышцы брюшного пресса. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	16	
Тема: Ориентирование	Самостоятельная работа обучающихся Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 1,2,3. Группа №2 найти объекты 4,5,6,7. Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 4,5,6,7. Группа №2 найти объекты 1,2,3 Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группы №1,2 найти объекты по кругу по разным направлениям. Экскурсия по тропе «Гремячая грива». Быстрая ходьба 4км. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	18	

Тема: Лыжная подготовка	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Лыжная подготовка: повороты на месте, стойки, подъемы. Передвижение по учебному кругу. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход. Торможение падением, упором. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3км юноши, 2км девушки. Попеременный двушажный ход. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции 3км юн, 2км. дев, изученным способом, без учета времени. Прием контрольных упражнений. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	28	
Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника владения мячом. Игра со стенкой. Учебная игра в кругу. Прыжки со скакалкой любым способом. Техника владения мячом. Верхняя передача. Учебная игра через сетку. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Техника владения мячом. Нижняя передача. Учебная игра. Поднимание туловища за одну минуту. Подачи мяча в парах через сетку. Приём мяча двумя руками с низу. Учебная игра. Прыжки на скакалке за одну минуту. Подачи мяча по зонам: (нижняя прямая, верхняя прямая). Учебная игра. Раскладушка. Передача мяча в парах или игра со стенкой. Учебная игра. Судейство учебной игры.	12	
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника владения мячом: стойки, повороты, передачи 2-мя руками от груди, отскоком. Учебная игра. Броски по кольцу. Индивидуальная работа с баскетбольным мячом. Броски по кольцу. Прыжок в длину с места. Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо. Учебная игра. Штрафные броски. Штрафные броски, 3-х очковые броски. Учебная игра. Занятия с отягощениями. Стрит бол. Правила игры. Практика игры. Прыжки на скакалке в четверо. Выполнение штрафных бросков. Учебная игра. Подтягивание на низкой перекладине юн 25 раз, дев. 20 раз. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	20	
Тема: Атлетическая гимнастика	Самостоятельная работа обучающихся Силовая подготовка. Игровые задания, подвижные игры. Работа с собственным весом. Гиря - юноши. Гантели – девушки. Выполнение различных комплексов физических упражнений в	10	

	процессе самостоятельных занятий		
Тема: ВПФП	Самостоятельная работа обучающихся Строевая подготовка. Строевые приемы. Полоса препятствий. Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	10	
Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Бег на короткие дистанции. (100м, 200м.на результат.). Прыжок в длину с места. Игры по выбору студентов. Метание гранаты (техника безопасности). Кроссовая подготовка. Игры по выбору студентов. Бег по пересечённой местности. Передача эстафетной палочки. Кроссовая подготовка. Метание гранаты или малого мяча в цель. Кросс: 3000м – юн, 2000м – дев. (на время). Прыжковая подготовка. Подъем ног к перекладине юноши, угол 90 – девушки. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	20	
Тема: ППФП	Самостоятельная работа обучающихся Значение психофизической подготовки человека в профессиональной деятельности студента. Техника лазания и перелазания по гимнастической стенке (в качестве тренажёра). Прием контрольных упражнений. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	12	
Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Тестирование: подтягивание, прыжок в длину с места. Подвижные игры, эстафеты. Развитие общей выносливости. Силовая подготовка на мышцы рук. Развитие общей выносливости. Силовая подготовка на мышцы ног. Кроссовая подготовка: 3км. юн; 2км дев. Силовая подготовка на мышцы брюшного пресса. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	16	

<p>Тема: Ориентирование</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 1,2,3. Группа №2 найти объекты 4,5,6,7. Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 4,5,6,7. Группа №2 найти объекты 1,2,3. Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группы №1,2 найти объекты по кругу по разным направлениям. Экскурсия по тропе «Гремячая грива». Быстрая ходьба 4км. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий</p>	<p>16</p>	
<p>Тема: Лыжная подготовка</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Лыжная подготовка: повороты на месте, подъемы, торможение. Передвижение по учебному кругу. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом», падением. Одновременный одношажный ход. Повороты в движении на право, на лево. Прием контрольных упражнений. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий</p>	<p>20</p>	
<p>Тема: Волейбол</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Техника владения мячом: игра со стенкой. Подачи мяча любым способом в парах. Учебная игра в кругу. Передача мяча двумя руками сверху: (вперед, назад, в парах, в тройках). Учебная игра. Прыжки на скакалке за одну минуту. Передача мяча двумя руками снизу в парах, нападающий удар, прием. Учебная игра. Подтягивание: дев. низкая перекладина, юн. высокая перекладина. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Нападающий удар, блокирование, страхов. Учебная игра. Прыжок в длину с места.</p>	<p>8</p>	
<p>Тема: Баскетбол</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся ОРУ на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника владения мячом: (стойки, передачи мяча, броски, ведения) в парах. ОРУ на растяжку. Раскладушка. Техника владения мячом: ведение, два шага, бросок в кольцо. Учебная игра. ОРУ на месте и в движении. Поднимание туловища за одну минуту. Выполнение штрафного броска. Учебная игра. Передачи мяча в парах и в тройках в движении. Стрит бол. Учебная игра. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий</p>	<p>18</p>	

Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка. Челночный бег 3x10м. Игры по выбору студентов. Бег по пересеченной местности. Бег 100м. на время. Общая физическая подготовка. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	11	
Тема: ППФП	Самостоятельная работа обучающихся Сдача нормативов (пропущенных студентами). Подведение итогов за семестр. Прием контрольных упражнений. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	10	
Тема Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Тестирование: подтягивание, прыжок в длину с места. Подвижные игры, эстафеты. Развитие общей выносливости. Силовая подготовка на мышцы рук. Развитие общей выносливости. Силовая подготовка на мышцы ног. Кроссовая подготовка: 3 км., юн; 2км дев. Силовая подготовка на мышцы брюшного пресса. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	15	
Тема: Ориентирование	Самостоятельная работа обучающихся Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 1,2,3. Группа №2 найти объекты 4,5,6,7. Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группа №1 найти объекты: 4,5,6,7. Группа №2 найти объекты 1,2,3. Ориентирование на местности и нахождение объектов по описанию на время. Группы №1,2 найти объекты по кругу по разным направлениям. Экскурсия по тропе «Гремячая грива». Быстрая ходьба 4км. 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. Лыжная подготовка: повороты на месте, стойки, подъемы. Передвижение по учебному кругу. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход. Торможение падением, упором. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3км юноши, 2км девушки. Попеременный двушажный ход. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции изученными способами, по учебному кругу. Катание с гор. Прохождение дистанции 3км юн, дев. изученным способом, без учета времени. Прием контрольных упражнений. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	37	
Тема: Футзал	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях спортивными играми, атлетической гимнастикой. ОРУ движений. Скакалка за 30 секунд. Футзал.	3	
Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся ОРУ в парах на месте и в движении. Приседание на одной ноге. Волейбол. Передачи, подачи, нападающий удар, блокирование. Учебная игра. ОРУ на месте и в движении. Прыжок в длину с места. Учебные игры. Практика судейства.	4	
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся ОРУ на растяжку и вестибулярный аппарат. Поднимание туловища за одну минуту. Баскетбол: ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу. Учебные игры. ОРУ на месте и в движении. Подтягивания: дев. низкая перекладина, юн. высокая. Подведение итогов. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	14	
	Итого по дисциплине	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ 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 учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,год	Кол-во экз.в библиотеке
1.	Л. В. Захарова [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник.- http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=49715	Красноярск : СФУ, 2017	100 % online

Дополнительная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,год	Кол-во экз.в библиотеке
1.	С. Н. Горбачев	Физическая культура [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 «Управление 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_DOWLOAD=1	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2015	100 % online

2.	Ю. П. Кобяков	Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для ВУЗов [по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура"].-	Ростов н/Д : Феникс, 2014	1
3.	А. И. Мамонтов	Физическая культура [Электронный ресурс] : 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	Красноярск : КРИЖТ ИрГУПС, 2014	100 % online

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (очная форма обучения).

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

4.2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (заочная форма об

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

