

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 ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте

(железнодорожном транспорте)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск

2018

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 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07 мая 2014 г. № 447.

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой
комиссии ЕН, ОПД
протокол № 10 от « 07 » 06 2018 г.
Председатель ЦК А.А.Малинчик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной
и методической работе СПО
М.Г. Кушков
« 19 » июня 2018 г.

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

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

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

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

В результате освоения дисциплины 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 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 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК. 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 344 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 172 часа.

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 344 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 2 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 342 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)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
Практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
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)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	342
Промежуточная аттестация в форме: зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	5
1 курс 1 семестр			
Раздел 1. Теоретический материал	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях физической культуры. Основы здорового образа жизни.	2	ОК2
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	6	
Раздел 2 Легкая атлетика			
Тема 2.1. Тестирование физических качеств	Практическое занятие Тестирование: подтягивание, прыжок в длину с места. Подвижные игры, эстафеты.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	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 Задания из пройденного материала	10	
Раздел 3 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	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	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 Задания из пройденного материала.		
Раздел 4 Лыжная подготовка	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	
	Практическое занятие Лыжная подготовка: повороты на месте, стойки, подъемы. Передвижение по учебному кругу.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	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, дев. изученным способом, без учета времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	16	
	Итого за 1 семестр	64	
	2 семестр		
Раздел 1 Теория	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Социально-биологические основы физической культуры.	2	ОК2
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	5	
Раздел 2. Спортивные игры			

Тема 2.1. Волейбол	Практическое занятие Техника владения мячом: стойки, пас над головой, передача вперед, назад. Игра со стенкой. Игра в кругу с заданиями. Рывок гири 16кг.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Норматив. Поддачи мяча: (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача). Учебная игра.	2	
	Практическое занятие Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу. Нападающий удар, прием. Учебная игра через сетку. Правила игры. Практика судейства.	2	
	Практическое занятие Подача мяча в поле. Норматив. Перехват и рывок гири 16кг. Учебная игра через сетку.	2	
Тема 2.2. Баскетбол	Практическое занятие Техника владения мячом: (стойки, ведения, броски подкрутки мяча). Броски мяча в кольцо. Правила игры. Поднятие грифа от штанги, приседания.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие Передачи мяча в парах, в тройках. Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо. Учебная игра. Трех очковые броски в кольцо. Поднятие штанги.	2	
	Практическое занятие Тактика игры в защите. Поднятие штанги. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие Тактика игры в нападении. Перехват и рывок гири 16кг. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	10	
Раздел 3. Легкая атлетика			
Тема 3.1.	Практическое занятие Быстрая ходьба и беговые задания по скверу «Фестивальный». Развитие силовых качеств. Подтягивание: юн. высокая перекладина, дев. низкая.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	4	
Раздел 4 Атлетическая			

гимнастика.			
Тема 4.1.	Практическое занятие Чередование ходьбы и медленного бега в сквере «Фестивальный» 4-6 повторов. ОРУ без предметов, в парах, индивидуально.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие Самоконтроль на занятиях с тренажерами (в спортивном зале и на улице). Беговая подготовка. Встречные эстафеты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала	4	
Раздел 3. Легкая атлетика			
Тема 3.2.	Практическое занятие Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на дистанцию 100 метров на результат. Подвижные игры, футбол (по выбору студентов).	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	4	
Раздел 5. ВПФП			
Тема 5.1.	Практическое занятие Развитие ловкости. Открытые спортивные площадки. Строевая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Кроссовая подготовка.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	4	
Раздел 3. Легкая атлетика			
Тема 3.3.	Практическое занятие Развитие быстроты. Бег на короткую дистанцию: 200 метров на результат. Эстафетный бег. Футбол, (по выбору).	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Работа на параллельных брусьях. Передача эстафетной палочки.	2	

	Практическое занятие Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на дистанцию. 400 м. на результат. Подъем ног к перекладине юн, угол 90 гр. дев.	2	
	Практическое занятие Кроссовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на параллельных брусьях. Подвижные игры. Футбол (по выбору студентов)	2	
	Практическое занятие Контрольная дистанция: 3000 м., юноши, 2000 м., девушки. Подведение итогов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	7	
	Итого за 2 семестр	76	
	3 семестр		
Раздел 1. Теория	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях физической культурой. Характеристика функциональных возможностей организма.	2	ОК2
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	4	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Тестирование физических качеств	Практическое занятие Тестирование: подтягивание, прыжок в длину с места. Подвижные игры, эстафеты.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	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 Задания из пройденного материала.	4	
Раздел 3. 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	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	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 3-5км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	8	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие Лыжная подготовка: повороты на месте, подъемы, торможения. 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 Попеременный двухшажный 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	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	16	
	Итого за 3 семестр	64	
	4 семестр		
Раздел 1 Теория	Содержание учебного материала Основы здорового образа и стиля жизни. Техника безопасности на занятиях спортивными играми и легкой атлетикой.	2	ОК2

	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	4	
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Волейбол	Практическое занятие Техника владения мячом: игра со стенкой. Поддачи мяча любым способом в парах. Учебная игра в кругу.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	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 мяча. 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 2.2. 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	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	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 Самостоятельная разминка с баскетбольными мячами. Норматив (пресс за минуту). Стрит бол. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	12	
Раздел 3			

Легкая атлетика			
Тема 3.1.	Практическое занятие Ходьба и бег по трассе (2 – 3 км. 2 км. дев., 3 км. юн.). Или челночный бег (зал). Короткая дистанция: 100 метров, на результат. Спорт., игра по выбору студентов.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие Повторный бег. Силовая подготовка на мышцы ног. Короткая дистанция: 200 метров на результат. Игра по выбору студентов.	2	
	Практическое занятие Бег по пересеченной местности: 2 км., дев., 3 км. юн., (без учета времени). Развитие гибкости и координации. Спортивная игра футбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	6	
Раздел 4 ППФП	Практическое занятие Кроссовая подготовка. Воспитание ловкости и координации: (полоса препятствий). Упражнения на преодоление страха высоты (гимнастическая стенка)	2	ОК6 ОК2
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	3	
Раздел 5 ОФП			
Тема 5.1.	Практическое занятие Сдача долгов по нормативам. Подведение итогов за семестр.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	3	
	Итого за 4 семестр	56	
	5 семестр		
Раздел 1 Теория	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях физической культурой. Легкая атлетика. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма.	2	ОК2
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	8	
Раздел 2 Легкая атлетика			ОК3

Тема 2.1. Тестирование физических качеств	Практическое занятие Тестирование: подтягивание, прыжок в длину с места. Подвижные игры, эстафеты.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. ОРУ на месте. Равномерный бег по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Эстафеты. Силовая подготовка на мышцы ног. Приседание на одной ноге.	2	
	Практическое занятие Кроссовая подготовка: юн.- 3км., дев. – 2км. Силовая подготовка на мышцы рук. Футбол.	2	
	Практическое занятие Ориентирование на местности: (маршрут №1, маршрут № 2) Кроссовая подготовка 3, 4 км.	2	
	Практическое занятие Ориентирование на местности: (поменять маршруты). Кроссовая подготовка 3, 4 км.	2	
	Практическое занятие Кроссовая подготовка на результат. Юноши 3 км. девушки 2 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	8	
	Итого за 5 семестр	32	
	6 семестр		
Раздел 3 Спортивные игры	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях спортивными играми, атлетической гимнастикой. ОРУ на растяжку. ОФП. Футзал.	2	
Тема 3.1. Волейбол	Практическое занятие ОРУ в парах, беговая разминка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Верхние и нижние передачи мяча в парах. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие ОРУ в движении в парах. Прыжки на скакалке любым способом. Поддачи по зонам: нижняя прямая, верхняя прямая. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие ОРУ на растяжки. Беговые задания по залу. Прыжки со скакалкой за 30 секунд.	2	

	Нападающий удар, блокирование, страховка. Учебная игра.		
	Практическое занятие ОРУ на месте и в движении. Игровые задания на силу. Подтягивания юн., дев. Нападающий удар, блокирование, страховка. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие Растяжки на месте. Силовая подготовка. Игровые задания на силу. Игра со стенкой. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие ОРУ на месте и в движении. Силовые игровые задания командами. Тактика игры в нападении. Учебная игра. Судейство игры.	2	
Тема 3.2. Баскетбол	Практическое занятие ОРУ в движении. Упражнения для вестибулярного аппарата. Прыжки на скакалке за одну минуту. Стойки, ведения, остановки, броски по кольцу. Учебная игра.	2	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие Самостоятельная разминка с баскетбольными мячами (ведения, броски по кольцу). Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие ОРУ на месте и в движении. Поднимание туловища за одну минуту. Тактика игры в защите. Учебная игра. Судейство учебной игры.	2	
	Практическое занятие ОРУ с баскетбольными мячами в парах. Челночный бег 3 X 10. Стрит бол. Правила игры. Практика игры. Работы на тренажерах.	2	
	Практическое занятие Развитие скоростно-силовых качеств. Раскладушка. Тактика игры в нападении. Учебная игра. Работа на тренажерах.	2	
	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Игровые парные задания на силу. Выполнение штрафных бросков (контроль).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	26	
	Итого за 6 семестр	52	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	5
	1 курс		
Раздел 1. Теоретический материал	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях физической культуры. Основы здорового образа жизни.	2	ОК2
Раздел 2 Легкая атлетика			
Тема 2.1. Тестирование физических качеств	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. Задания из пройденного материала	25	
Раздел 3 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. Задания из пройденного материала.	30	
Раздел 4 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, дев. изученным способом, без учета времени. Задания из пройденного материала.	40	

Раздел 1 Теория	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Социально-биологические основы физической культуры. Задания из пройденного материала.	30	
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника владения мячом: стойки, пас над головой, передача вперед, назад. Игра со стенкой. Игра в кругу с заданиями. Рывок гири 16кг. Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Норматив. Поддачи мяча: (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача). Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу. Нападающий удар, прием. Учебная игра через сетку. Правила игры. Практика судейства. Подача мяча в поле. Норматив. Перехват и рывок гири 16кг. Учебная игра через сетку.	50	
Тема 2.2. Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника владения мячом: (стойки, ведения, броски подкрутки мяча). Броски мяча в кольцо. Правила игры. Поднятие грифа от штанги, приседания. Передачи мяча в парах, в тройках. Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо. Учебная игра. Трех очковые броски в кольцо. Поднятие штанги. Тактика игры в защите. Поднятие штанги. Учебная игра. Тактика игры в нападении. Перехват и рывок гири 16кг. Учебная игра. Задания из пройденного материала.	50	
Раздел 3. Легкая атлетика			
Тема 3.1.	Самостоятельная работа обучающихся Быстрая ходьба и беговые задания по скверу «Фестивальный». Развитие силовых качеств. Подтягивание: юн. высокая перекладина, дев. низкая. Задания из пройденного материала.	17	
Раздел 4 Атлетическая гимнастика.			

Тема 4.1.	Самостоятельная работа обучающихся Чередование ходьбы и медленного бега в сквере «Фестивальный» 4-6 повторов. ОРУ без предметов, в парах, индивидуально. Самоконтроль на занятиях с тренажерами (в спортивном зале и на улице). Беговая подготовка. Встречные эстафеты. Задания из пройденного материала	10	
Раздел 3. Легкая атлетика			
Тема 3.2.	Самостоятельная работа обучающихся Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на дистанцию 100 метров на результат. Подвижные игры, футбол (по выбору студентов). Задания из пройденного материала.	6	
Раздел 5. ВПФП			
Тема 5.1.	Самостоятельная работа обучающихся Развитие ловкости. Открытые спортивные площадки. Строевая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Кроссовая подготовка. Задания из пройденного материала.	10	
Раздел 3. Легкая атлетика			
Тема 3.3.	Самостоятельная работа обучающихся Развитие быстроты. Бег на короткую дистанцию: 200 метров на результат. Эстафетный бег. Футбол, (по выбору). Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Работа на параллельных брусьях. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на дистанцию. 400 м. на результат. Подъем ног к перекладине юн, угол 90 гр. дев. Кроссовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на параллельных брусьях. Подвижные игры. Футбол (по выбору студентов). Контрольная дистанция: 3000 м., юноши, 2000 м., девушки. Подведение итогов.	17	
Раздел 1. Теория	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях физической культурой. Характеристика функциональных возможностей организма. Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	7	OK2

Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Тестирование физических качеств	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. Задания из пройденного материала.	10	
Раздел 3. 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 3-5км.	20	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Лыжная подготовка: повороты на месте, подъемы, торможения. Передвижение по учебному кругу. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом», падением. Одновременный одношажный ход. Повороты в движении на право, на лево. Попеременный двухшажный ход. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции изученными способами, по учебному кругу. Катание с гор. Прохождение дистанции 3км юн, дев. изученным способом, без учета времени.	20	
	Итого за 1 курс	344	

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, брусек 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, со- ставители	Заглавие	Издательство,год	Кол-во экз.в биб- лиотеке
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, со- ставители	Заглавие	Изда- тель- ство,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_DOWNLOAD=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 обу- чения
В результате освоения учебной 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 само-контроля.
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 результа- тов: - накопительная система бал- лов, на основе которой вы- ставляется 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 обучения).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обу- чения
В результате освоения учебной 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 само-контроля.
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 результа- тов: - накопительная система бал- лов, на основе которой вы- ставляется зачет; - тестирование в контрольных точках;