

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

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск

2020

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 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2017г. № 1216.

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: Лекомцев П.С. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11

## 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 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общеобразовательные дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате освоения учебной 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 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4	
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 8	

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 174 часа, в том числе:  
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 174 часа;

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 174 часов, в том числе:  
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 2 часов;  
- самостоятельная работа обучающегося 172 часов.

## 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)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
В том числе:	
Практические занятия	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)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
В том числе:	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
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	4
<b>I-курс I-семестр</b>			
<b>Раздел 1 Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и спортивным играм. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	2	ОК2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	10	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Тестирование физических качеств</b>	<b>Практическое занятие</b> Тестирование: длина, подтягивания. Комплекс ОРУ на месте и в движении.	2	ОК 3, ОК6, ОК9
	<b>Практическое занятие</b> ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции (30-60 м).	2	
<b>Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Практическое занятие</b> Низкий и высокий старт, бег на дистанцию 100 м.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Кроссовая подготовка. ОФП легкоатлета.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Бег на дистанцию 200 м по прямой и виражу. Кроссовая подготовка.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Кроссовая подготовка на 3000 м., юноши, 2000 м., девушки без учета времени.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Челночный бег 3x10 м на время. Прыжковая подготовка.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала. Подтягивание, прыжки в длину с места, ОРУ на координацию (на месте, в движении)	10	
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>			

<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника владения мячом. Правила игры.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Стойки баскетболиста, передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Передача мяча в парах на месте и в движении. Бросок по кольцу с места.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Штрафной бросок, техника броска с места и в движении. Учебная игра.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Контрольный норматив выполнение штрафного броска. Учебная игра.	2	
<b>Тема 3.2. Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Техника игры, стойки перемещения, прием и передача мяча в парах. Учебная игра.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Высокий пас, пас назад в тройках. Учебная игра, правила игры, судейство.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Верхняя прямая передача. Итоговое занятие в семестре.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	12	
	<b>Итого за семестр</b>	64	
	<b>I-курс II-семестр</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1 Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Социально-биологические основы физической культуры.	2	ОК2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	8	
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 2.1. Техника лыжных ходов</b>	<b>Практическое занятие</b> Охрана труда при занятиях лыжной подготовкой. Общие основы	2	

	владения лыжами.		<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Попеременный двухшажный ход. Изучение скользящего шага. Ходьба без палок.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием на месте и в движении.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование попеременного двухшажного хода в целом. Прохождение дистанции по учебному кругу.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Одновременный бесшажный ход. Техника торможения. Техника изученных ходов по учебному кругу.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Совершенствование хода в целом. Дистанция 3км.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Одновременный одношажный ход. (Основной вариант). Совершенствование хода в целом. Дистанция 3км. равномерно.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Контроль техники изученных ходов по учебному кругу. Дистанция 3 км.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Контрольное прохождение дистанции 3 км.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	5	
<b>Раздел 3</b> <b>Легкая атлетика</b>			<b>ОК3</b>
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Практическое занятие</b> Марш-бросок: лыжная база, Николаевская сопка, лыжная база.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	5	
<b>Раздел 6</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>			<b>ОК2</b>



<b>Тема 6.1.</b>	<b>Практическое занятие</b> История развития атлетической гимнастики в России. ОРУ без предметов, в парах, индивидуально.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Самоконтроль при занятиях с отягощениями (базовые и изолирующие упражнения). Упражнения с использованием гимнастической скамейки, перекладины, шведской стенки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала	5	
<b>Раздел 3</b> <b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Практическое занятие</b> Эстафетный бег 4x100 м. Прыжок в длину с места.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	5	
<b>Раздел 7</b> <b>ВПФП</b>			
	<b>Практическое занятие</b> Строевая подготовка. Метание гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	5	
<b>Раздел 3</b> <b>Легкая атлетика</b>			
	<b>Практическое занятие</b> Метание гранаты в цель. Кроссовая подготовка.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Кроссовая подготовка. Передача эстафетной палочки.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Кроссовая подготовка. Прыжковая подготовка. Подъем ног к перекладине.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Контрольная дистанция: 3000 м., юноши, 2000 м., девушки. Спортивная игра футбол.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	5	
	<b>Итого за семестр</b>	76	
	<b>II-курс I семестр</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Раздел 1</b> <b>Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях физической культурой. Характеристика функциональных возможностей организма.	<b>2</b>	ОК2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	5	
<b>Раздел 2</b> <b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Тестирование физических качеств</b>	<b>Практическое занятие</b> Тестирование: прыжки в длину с места, подтягивание. Спортивная игра футбол.	<b>2</b>	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Практическое занятие</b> Основы техники бега на короткие дистанции. Бег 100м. на время. Подвижные игры, эстафеты.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Техника бега по прямой и виражу. Дистанция 200 м.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание скоростно-силовых качеств. Дистанция 400м. Спортивная игра по выбору студентов.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Переменный бег. 1000м. на время. Развитие общей выносливости. Футбол.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Переменный бег. 1000м. на время. Развитие общей выносливости. Футбол.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала. Подтягивание, прыжки в длину с места, ОРУ на координацию (на месте, в движении)	<b>5</b>	
<b>Раздел 3</b> <b>Спортивные игры</b>			

<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Ловля и передачи мяча. Правила игры. Учебная игра. Тактика игры в защите.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Броски мяча по кольцу с места, в движении. Учебная игра. Тактика игры в нападении.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Техника игры в нападении. Тактические действия игроков в игре.	2	
<b>Тема 3.2. Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Техника владения мячом. Передачи мяча в парах двумя руками снизу. Учебная игра.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	10	
<b>Раздел 4 ППФП</b>			
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Практическое занятие</b> Воспитание динамического равновесия, тонкой координации, адаптивной ловкости. Упражнения на преодоления страха высоты.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	2	
<b>Раздел 5 ВПФП</b>			
<b>Тема 5.1. ВПФП</b>	<b>Практическое занятие</b> Навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Спортивная игра по выбору студентов.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	5	
<b>Раздел 6 Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Практическое занятие</b> Курс упражнений с гантелями. Спортивная игра (по выбору).	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Упражнения с использованием шведской стенки и перекладины. Спортивная игра (по выбору).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	7	
	<b>Итого за семестр</b>	64	
	<b>II-курс II семестр</b>		
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы здорового образа жизни и стиля жизни. Техника безопасности на лыжной подготовке.	2	<b>OK2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	5	
<b>Раздел 2 Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 2.1. Техника лыжных ходов</b>	<b>Практическое занятие</b> Прямой переход. Совершенствование перехода в целом. Овладение согласованным движением рук и ног.	2	<b>OK 3, OK6, OK9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции по учебному кругу.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Переход с попеременного хода на одновременный. Совершенствование техники изученных ходов.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Способы подъемов в гору. Прохождение дистанции 3км равномерно. Способы спусков с горы. Свободные спуски, с торможением и поворотом. Совершенствование техники изученных ходов.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Спуски с торможением. Торможение соскальзыванием (боковое, косое, скругленное). Совершенствование попеременного двухшажного хода.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Преодоление неровностей склона. Способы передвижения в зависимости от рельефа.	2	
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Повороты в движении. Повороты переступанием, плугом, упором. Прохождение дистанции 3км равномерно.		
	<b>Практическое занятие</b> Контроль. Прохождение дистанции 3км. на время.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	5	
<b>Раздел 3</b> <b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Практическое занятие</b> Марш-бросок (лыжная база, Николаевская сопка, лыжная база). Повторный бег. Техника спортивной ходьбы. Футбол.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Бег по пересеченной местности. Общая физическая подготовка. Футбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	6	
<b>Раздел 4</b> <b>ППФП</b>			
<b>Тема4.1</b>	<b>Практическое занятие</b> Воспитание комплекса качеств ловкости (способности к ространственной ориентации, координированности, меткости). Упражнения на преодоление страха высоты.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	4	
<b>Раздел 5</b> <b>ОФП</b>			
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Практическое занятие</b> Физические качества и способности человека. Упражнения на развитие силы всех групп мышц.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	6	
	<b>Итого за семестр</b>	52	
	<b>III-курс I-семестр</b>		
<b>Раздел 1. Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	ОК2

	Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	6	
<b>Раздел 2</b> <b>Легкая атлетика</b>			ОК3
<b>Тема 2.1.</b> <b>Тестирование физических качеств</b>	<b>Практическое занятие</b> Тестирование: подтягивание, прыжок в длину с места. Подвижные игры, эстафеты.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники низкого старта. 100м. на время. Спортивная игра футбол.	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Практическое занятие</b> Бег по прямой и виражу. Дистанция 200м. на время. Развитие силы. Спортивная игра футбол.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Бег на дистанцию 1000м. Развитие гибкости и координации. Спортивная игра футбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала. Подтягивание, прыжки в длину с места, ОРУ на координацию (на месте, в движении)	5	
<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Техника владения мячом в волейболе. Игра со стенкой, передача в парах. Учебная игра.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Техника владения мячом. Нападающий удар, блокирование нападающего удара. Учебная игра.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Техника владения мячом. Поддачи по зонам (верхняя прямая, нижняя прямая). Учебная игра.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Передача назад, нападающий удар. Учебная игра.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	5	
<b>Раздел 5</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1</b>	<b>Практическое занятие</b> Самоконтроль при занятиях с отягощениями. Классические методы развития силы. Игровые задания на развитие силы.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Обучающихся: задания из пройденного материала.	5	
<b>Раздел 6</b> <b>ВПФП</b>			
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Практическое занятие</b> Физическая подготовка. Без опорные и опорные прыжки, перелазания, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	1	
	<b>Итого за семестр</b>	44	
	<b>III-курс II семестр</b>		
<b>Раздел 3</b> <b>Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники лыжных ходов.	2	<b>ОК 2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Одновременно безшажный ход. Дистанция 3-5 км, равномерно.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование спусков и подъемов по дистанции 3 км. Прохождение дистанции равномерно.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники лыжных ходов по дистанции 3-5 км. Самоконтроль по дистанции.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование поворотов в движении по дистанции 3-5 км Самоконтроль по дистанции.	2	

	<b>Практическое занятие</b> Прохождение дистанции 3 км, девушки, 5 км., юноши. Техника лыжных ходов.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Контрольное прохождение дистанции 3000 м., девушки, 5000 м., юноши, на время.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	11	
<b>Раздел 2</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практическое занятие</b> Классические методы развития силы с отягощениями.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Практическое занятие</b> Самоконтроль при занятиях с отягощениями. Спортивная игра по выбору.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	2	
<b>Раздел 3</b> <b>ОФП</b>	<b>Практическое занятие</b> Безопорные, опорные прыжки, перелазание. Передвижение по узкой опоре. Общая физическая подготовка.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала	2	
<b>Раздел 2.</b> <b>ППФП</b>	<b>Практическое занятие</b> Развитие специальных физических качеств – устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Совершенствование умения расслаблять мышцы и снимать утомление.	2	<b>ОК 3, ОК6, ОК9</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	11	
	Итого за семестр	44	

#### 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	4
	<b>І-курс І-семестр</b>		



<b>Раздел 1 Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и спортивным играм. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	<b>2</b>	<b>ОК2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Задания из пройденного материала.	10	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Тестирование физических качеств</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Тестирование: длина, подтягивания. Комплекс ОРУ на месте и в движении. ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции (30-60 м).	<b>50</b>	
<b>Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Низкий и высокий старт, бег на дистанцию 100 м. Кроссовая подготовка. ОФП легкоатлета. Бег на дистанцию 200 м по прямой и виражу. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка на 3000 м., юноши, 2000 м., девушки без учета времени. Челночный бег 3x10 м на время. Прыжковая подготовка. Задания из пройденного материала. Подтягивание, прыжки в длину с места, ОРУ на координацию (на месте, в движении)	<b>50</b>	
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>			
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника владения мячом. Правила игры. Стойки баскетболиста, передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра. Передача мяча в парах на месте и в движении. Бросок по кольцу с места. Штрафной бросок, техника броска с места и в движении. Учебная игра. Контрольный норматив выполнение штрафного броска. Учебная игра.	<b>50</b>	
<b>Тема 3.2. Волейбол</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника игры, стойки перемещения, прием и передача мяча в парах. Учебная игра. Высокий пас, пас назад в тройках. Учебная игра, правила игры, судейство. Верхняя прямая передача. Итоговое занятие в семестре. Задания из пройденного материала.	<b>50</b>	

<b>Раздел 1 Теория</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника безопасности. Социально-биологические основы физической культуры. Задания из пройденного материала.	<b>70</b>	
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 2.1. Техника лыжных ходов</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Охрана труда при занятиях лыжной подготовкой. Общие основы владения лыжами. Попеременный двухшажный ход. Изучение скользящего шага. Ходьба без палок. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием на месте и в движении. Совершенствование поперечного двухшажного хода в целом. Прохождение дистанции по учебному кругу. Одновременный бесшажный ход. Техника торможения. Техника изученных ходов по учебному кругу. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Совершенствование хода в целом. Дистанция 3км. Одновременный одношажный ход. (Основной вариант). Совершенствование хода в целом. Дистанция 3км. равномерно. Контроль техники изученных ходов по учебному кругу. Дистанция 3 км. Контрольное прохождение дистанции 3 км. Задания из пройденного материала.	<b>62</b>	
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>344</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины реализуется в спортивном зале.

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

Основные источники:

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

Дополнительная литература:

N	Авторы, со-ставители	Заглавие	Изда-тель-ство,год	Кол-во экз.в библиоте-ке
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».- <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&amp;C21COM=2&amp;I21DBN=IBIS&amp;P21DBN=IBIS&amp;Image_file_name=%5CFul%5C1549.pdf&amp;IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1">http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&amp;C21COM=2&amp;I21DBN=IBIS&amp;P21DBN=IBIS&amp;Image_file_name=%5CFul%5C1549.pdf&amp;IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1</a>	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 .- <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&amp;C21COM=2&amp;I21DBN=IBIS&amp;P21DBN=IBIS&amp;Image_file_name=%5CFul%5C1020.pdf&amp;IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1">http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&amp;C21COM=2&amp;I21DBN=IBIS&amp;P21DBN=IBIS&amp;Image_file_name=%5CFul%5C1020.pdf&amp;IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1</a>	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 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 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	<b>Методы оценки результатов:</b> - 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 обучения).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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 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	<b>Методы оценки результатов:</b> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется зачет; - тестирование в контрольных точках;