

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
**Красноярский институт железнодорожного транспорта**  
- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Красноярский техникум железнодорожного транспорта  
(ФГБОУ ВО КрИЖТ ИрГУПС КТЖТ)

## РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

Красноярск 2022

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

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической  
комиссии ООД

протокол № 9 от « 11 » мая 2022г.

Председатель ЦМК П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО



С.В. Домнин

« 11 » мая 2022г.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей учебной программы дисциплины.....	4
2 Структура и содержание рабочей учебной программы дисциплины.....	5
3 Условия реализации рабочей учебной программы дисциплины.....	15
4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	16
5 Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую учебную программу дисциплины.....	18

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

## 1.1. Область применения.

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

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

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Изучение данной дисциплины предполагает освоение следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 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.

## 1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины

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

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов;
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;

в том числе:

- теоретическое обучение 10 часов;
- практические занятия 158 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 168 часов;
- промежуточная аттестация в форме (зачет, дифференцированный зачет).

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов,

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 2 часа;

в том числе:

- самостоятельная работа обучающегося 334 часа;
- промежуточная аттестация в форме (зачет).

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования

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

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

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

	13	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	
	14	Основы техники конькового хода.	2	
	15	Совершенствование лыжных ходов по учебному кругу.	2	
	16	Прием контрольных нормативов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах.	16	
Итого: за 1 семестр			64	
в том числе:				
теоретическое обучение			2	
практические занятия			30	
самостоятельная работа			32	
2 курс 4 семестр / 1 курс 2 семестр				
		Содержание учебного материала		
Введение Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	17	Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
		Практические занятия		
Раздел 3 Спортивные игры Тема № 3.1 Баскетбол	18	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
	19	Ведение мяча. Броски по кольцу с места.	2	
	20	Штрафные броски. Броски мяча в движении.	2	
	21	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	
	22	Передача мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
	23	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2	
		Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений.	14	
Тема № 3.2 Волейбол	24	Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
	25	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	
	26	Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача.	2	
	27	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	
	28	Учебная игра. Судейство.	2	

	29	Прием контрольных нормативов.	2	
		Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники передач мяча. Выполнение различных комплексов физических упражнений.	12	
Раздел 4 Легкая атлетика	30	Тестирование: прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
	31	Низкий старт. Бег на 100 м. Игры по выбору студентов	2	
	32	Бег на 400 м. Игры по выбору студентов.	2	
	33	Бег по пересеченной местности. Игры по выбору студентов.	2	
	34	Бег на 800 м. Игры по выбору студентов.	2	
	35	Прием контрольных нормативов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	12	
Итого: за 2 семестр			76	
в том числе:				
теоретическое обучение			2	
практические занятия			36	
самостоятельная работа			38	
3 курс 5 семестр / 2 курс 3 семестр				
Введение Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		Содержание учебного материала		
	36	Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
Раздел 5 Легкая атлетика		Практические занятия		
	37	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
	38	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	39	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	40	Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции.	2	
	41	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2	
	42	Метание гранаты в цель. Подвижные игры.	2	
43	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2		

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

Тема № 7.2 Баскетбол	57	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
	58	Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски.	2	
	59	Броски мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
	60	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	
	61	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2	
		Самостоятельная подготовка обучающихся. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений.	10	
Раздел 8 Легкая атлетика	62	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
	63	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	64	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	65	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
	66	Прием контрольных нормативов. Игра по выбору студентов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10	
Итого: за 4 семестр			60	
в том числе:				
теоретическое обучение			2	
практические занятия			28	
самостоятельная работа			30	
4 курс 7 семестр / 3 курс 5 семестр				
Введение Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		Содержание учебного материала		
	67	Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
Раздел 10 Легкая атлетика		Практические занятия		
	68	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
	69	Основы техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	70	Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	2	
	71	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2	

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

	Итого: за 6 семестр	32	
	в том числе:		
	практические занятия	16	
	самостоятельная работа	16	

### Заочная форма обучения на базе среднего общего образования

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции
1		2	3	4
Тема: Легкая атлетика		Содержание учебного материала		ОК 2. ОК 3. ОК 6
	1	Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Тестирование: прыжки в длину с места, подтягивание. Подвижные игры. Основы техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м. Бег на 400 м. Подвижные игры. Метание гранаты в цель. Подвижные игры. Прием контрольных нормативов. Подвижные игры. Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. девушки, 3000 м. юноши. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	14	
Тема: Лыжная подготовка		Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу. Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом». Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой». Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции. Основы техники конькового хода. Совершенствование лыжных ходов по учебному кругу. Прием	16	

	контрольных нормативов. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах.		
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски. Броски мяча в движении. Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра. Передача мяча в движении. Техника игры в защите. Прием контрольных нормативов. Учебная игра. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений.	12	
Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. Учебная игра. Судейство. Прием контрольных нормативов. Совершенствование техники передач мяча. Выполнение различных комплексов физических упражнений.	12	
Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Челночный бег 3x10 м. Низкий старт. Бег на 100 м. Игры по выбору студентов. Бег на 400 м. Игры по выбору студентов. Бег по пересеченной местности. Игры по выбору студентов. Бег на 800 м. Игры по выбору студентов. Прием контрольных нормативов. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	12	
Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры. Основы техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м. Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции. Бег на 400 м. Подвижные игры. Метание гранаты в цель. Подвижные игры. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Прием контрольных нормативов. Подвижные игры. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	16	
Тема: Лыжная подготовка	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу. Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом». Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой». Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции. Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени. Прием контрольных нормативов. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах.	14	
Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. Прием контрольных нормативов. Учебная игра. Судейство. Совершенствование техники передач мяча.	8	
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски. Броски мяча в движении. Техника игры в защите. Вырывание, выбивание мяча, перехваты	10	

	мяча. Учебная игра. Прием контрольных нормативов. Учебная игра. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		
Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры. Основы техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Прием контрольных нормативов. Игры по выбору студентов. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная подготовка обучающихся Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры. Основы техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м. Бег на средние дистанции. Подвижные игры. Прием контрольных нормативов. Подвижные игры. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема: Лыжная подготовка	Самостоятельная подготовка обучающихся Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу. Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом». Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой». Прием контрольных нормативов. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе катания на лыжах.	10	
Тема: Общая физическая подготовка	Самостоятельная подготовка обучающихся Строевая подготовка. Комплекс силовых упражнений. Упражнения с гирей, штангой, гантелями. Выполнение различных комплексов силовых физических упражнений.	4	
Тема: Баскетбол	Самостоятельная подготовка обучающихся Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски. Совершенствование техники бросков. Выполнение различных комплексов физических упражнений.	4	
Тема: Волейбол	Самостоятельная подготовка обучающихся Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. Выполнение различных комплексов физических упражнений.	4	
Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная подготовка обучающихся Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры. Прием контрольных нормативов. Подвижные игры. Выполнение различных комплексов физических упражнений.	4	
Итого: по дисциплине		336	
в том числе: теоретическое обучение		2	
самостоятельная работа		334	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение:

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

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

Открытый стадион широкого профиля:

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

-тренажерный зал.

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

##### 1 Основная учебная литература:

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

##### 2 Дополнительная учебная литература:

2.1. С.Н. Горбачев Физическая культура изд. Красноярск: КрИЖТ ИрГУПС, 2015 [Электронный ресурс]: методические указания по изучению теоретического материала для студентов очной формы обучения специальностей 190300.65 «Подвижной состав железных дорог», 190401.65 «Эксплуатация железных дорог», 190901.65 «Системы обеспечения движения поездов», 271501.65 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей» и направлений подготовки 080100.62 «Экономика», 080400.62 «Управление персоналом».-<http://irbis.krsk.irsups.ru/cgi->

[bin/irbis64r\\_opak81/cgiirbis\\_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image\\_file\\_name=%5CFul%5C1549.pdf&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1](http://irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C1549.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1)

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

2.3. А.И. Мамонтов Физическая культура [Электронный ресурс]: Красноярск, методические рекомендации по организации занятий по легкой атлетике для всех специальностей среднего профессионального образования .- <http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi->

[in/irbis64r\\_opak81/cgiirbis\\_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image\\_file\\_name=%5CFul%5C1020.pdf&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1](http://irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C1020.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1)

3 Электронные ресурсы:

3.1. ЭБ КриЖТ ИрГУПС [Электронный ресурс]: электронная библиотека КриЖТ ИрГУПС. – Режим доступа: <http://irbis.krsk.irkups.ru>.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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;

Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей-знание основ здорового образа жизни	Наблюдение и оценка на практических занятиях применением групповых методов (устный опрос)
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	умение использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей- знание основ здорового образа жизни	
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	

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

№ п/п	Дата внесения изменений	№ страницы	До внесения измене- ний	После внесения изменения
1				
2				
3				
4				
5				