

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
**Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта**  
Улан-Удэнского института железнодорожного транспорта –  
филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(УУКЖТ УУИЖТ ИрГУПС)

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

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

*Заочная форма обучения на базе среднего общего образования*

Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. № 827 (базовая подготовка)

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания  
основ безопасности жизнедеятельности  
и основ военной подготовки

протокол №\_07 от «18» 06 2018г.

Председатель ЦМК

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

А.В. Большаков  
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УР



О.Н.Иванова

(подпись)

(И.О.Ф)

«18» 06 2018г.

Зав. заочным отделением



А.В. Шелканова  
(И.О.Ф.)

«18» 06 2018г.

Разработчик:

*Большаков А.В.*, преподаватель высшей квалификационной категории  
УУКЖТ УУИЖТ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей учебной программы

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), укрупненной группы 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

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

входит в общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл профессиональной подготовки.

### 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:

- использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Формируемые общие компетенции, включающие в себя способность:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

### 1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины:

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

максимальная учебная нагрузка обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часа;

самостоятельная работа обучающегося 172 часа.

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования:

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 на базе основного общего образования / среднего общего образования

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>160</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	<i>172</i>
Промежуточная аттестация в форме: <i>дифференцированного зачета - 4,6,8 семестр / 2,4,6 семестр</i> <i>зачета - 3,5,7 семестр / 1,3,5 семестр</i>	

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>2</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>342</i>
в том числе:	
выполнение индивидуальной контрольной работы	<i>200</i>
проработка учебной литературы	<i>142</i>
Промежуточная аттестация в форме: <i>зачета - 1 курс</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (уровень освоения)		Объем часов	Компетенции
1	2		3	4
	3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>44</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	1	<b>Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО.</b> Техника безопасности на уроках физкультуры. (1 уровень)	2	OK 9
		Практические занятия	8	
		Практическое занятие 1 <b>Низкий старт</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 2 <b>Ускорения на отрезках 4х30 м.</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 3 <b>Бег 60м, 210м</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 4 <b>Эстафетный бег</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		<b>10</b>	
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции</b>		Практические занятия	<b>12</b>	
		Практическое занятие 5 <b>Высокий старт</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 6 <b>Переменный бег на 200 – 300м</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 7 <b>Переменный бег на 200 – 300м</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 8 <b>Равномерный бег по дистанции.</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 9 <b>Бег юноши 3000м, девушки 2000м</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 10 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		<b>12</b>	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Техника игры в волейбол</b>		Практические занятия	<b>10</b>	
		Практическое занятие 11 <b>Обучение техники игры в волейбол.</b> Стойки. Перемещения. (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 12 <b>Обучение техники игры в волейбол.</b> Передачи мяча. (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 13 <b>Обучение техники игры в волейбол.</b> Передача мяча у стены. (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 14 <b>Обучение техники игры в волейбол.</b> Учебная игра (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 15 <b>Обучение техники игры в волейбол.</b> Подачи. (2 уровень)	2	OK 2,3,6
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		<b>10</b>	
	<b>Итого за 3 семестр / 1 семестр</b>		<b>64</b>	
	<b>В том числе:</b>			
	<b>теоретическое обучение</b>		<b>2</b>	
	<b>практические занятия</b>		<b>30</b>	
	<b>самостоятельная работа</b>		<b>32</b>	

		4 Семестр, 2 курс / 2 семестр, 1 курс		
<b>Раздел 3. Плавание</b>			52	
<b>Тема 3.1. Развитие физических качеств методом совершенствование техники плавания</b>	1	<b>Гигиенические основы физического воспитания.</b> Техника безопасности на уроках физкультуры. (1 уровень)	2	OK 9
		Практические занятия	<b>12</b>	
		Практическое занятие 16 <b>Совершенствование техники плавания кроль на груди</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 17 <b>Совершенствование техники плавания кроль на груди</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 18 <b>Совершенствование техники плавания кроль на груди</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 19 <b>Совершенствование техники плавания кроль на груди</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 20 <b>Плавание на 50м на результат</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 21 <b>Плавание без учета времени</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	14	
<b>Тема 3.2. ОФП</b>		Практические занятия	12	
		Практическое занятие 22 <b>Развитие физических качеств.</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 23 <b>Развитие физических качеств.</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 24 <b>Развитие физических качеств.</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 25 <b>Развитие физических качеств</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 26 <b>Развитие физических качеств</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 27 <b>Развитие физических качеств</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	12	
<b>Раздел 4 Легкая атлетика</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 4.1. Бег на короткие дистанции</b>		Практические занятия.	<b>10</b>	
		Практическое занятие 28 <b>Низкий старт</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 29 <b>Многократный бег на отрезках 30-40 м</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 30 <b>Бег 60м, 210м</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 31 <b>Эстафетный бег</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Практическое занятие 32 <b>Высокий старт</b> (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	10	
<b>Тема 4.2. контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>		Практическое занятие	2	
		Практическое занятие 33 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов:</b> челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине , юноши - высокая, девушки – низкая, бег юноши 1000м, девушки 500м (2 уровень)	2	OK 2,3,6
		Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
		<b>Итого за 4 семестр / 2 семестр</b>	<b>76</b>	
		<b>В том числе:</b>		
		<b>теоретическое обучение</b>	<b>2</b>	
		<b>практические занятия</b>	<b>36</b>	
		<b>самостоятельная работа</b>	<b>38</b>	

		<b>5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс</b>	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 5.1. Бег на короткие дистанции</b>	1 <b>Спортивная тренировка. Ее цели и задачи.</b> Техника безопасности на уроках физкультуры. (1 уровень)	2	<i>OK 9</i>
	Практические занятия	<b>8</b>	
	Практическое занятие 34 <b>Низкий старт</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 35 <b>Ускорения на отрезках 4x30 м.</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 36 <b>Бег 60м, 210м.</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
Практическое занятие 37 <b>Эстафетный бег.</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>	
Самостоятельная работа обучающихся : Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	10		
<b>Тема 5.2 Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия	<b>6</b>	
	Практическое занятие 38 <b>Высокий старт</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 39 <b>Переменный бег на 200 – 300м.</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 40 <b>Бег юноши 3000м, девушки 2000м</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6	
<b>Тема 5.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	
	Практическое занятие 41 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов:</b> челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, бег юноши 1000м., девушки 500м. (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
<b>Раздел 6. О.Ф.П</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 6.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки</b>	Практические занятия	<b>14</b>	
	Практическое занятие 42 <b>Развитие физических качеств</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 43 <b>Развитие физических качеств</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 44 <b>Развитие физических качеств</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 45 <b>Развитие физических качеств</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 46 <b>Развитие физических качеств</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 47 <b>Развитие физических качеств</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 48 <b>Развитие физических качеств</b> (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	14	
	<b>Итого за 5 семестр / 3 семестр</b>	<b>64</b>	
	<b>В том числе:</b>		
	<b>теоретическое обучение</b>	<b>2</b>	
	<b>практические занятия</b>	<b>30</b>	
	<b>самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	



		<b>6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс</b>			
<b>Раздел 7 ППФП</b>				<b>24</b>	
<b>Тема 7.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости</b>	1	<b>Содержание и характеристика метода круговой тренировки.</b> Организация круговой тренировки на занятии. (1 уровень)		2	<i>OK 9</i>
		Практические занятия.		<b>10</b>	
		Практическое занятие 49 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>
		Практическое занятие 50 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>
		Практическое занятие 51 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>
		Практическое занятие 52 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>
		Практическое занятие 53 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>
		Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		12	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>				<b>28</b>	
<b>Тема 8.1 Бег на короткие дистанции</b>	Практические занятия		<b>6</b>		
	Практическое занятие 54 <b>Низкие старты</b> (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 55 <b>Ускорения на отрезках 4x30 м.</b> (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 56 <b>Бег 60м, 210м.</b> (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
		Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		6	
<b>Тема 8.2 Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия		<b>6</b>		
	Практическое занятие 57 <b>Высокий старт</b> (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 58 <b>Переменный бег на 200 – 300м</b> (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 59 <b>Равномерный бег по дистанции.</b> (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		6	
<b>Тема 8.3 Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>	Практические занятия		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 60 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов:</b> 1. челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая, бег юноши 1000м, девушки 500м. (2 уровень)				
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		2		
			<b>Итого за 6 семестр / 4 семестр</b>		<b>52</b>
		<b>В том числе:</b>			
		<b>теоретическое обучение</b>		2	
		<b>практические занятия</b>		24	
		<b>самостоятельная работа</b>		26	
		<b>7 Семестр, 4 курс / 5 семестр, 3 курс</b>			
<b>Раздел 9 ППФП</b>				<b>44</b>	
<b>Тема 9.1 Развитие профессионально – физических</b>	1	<b>Введение: Содержание и характеристика метода круговой тренировки, организация круговой тренировки на уроках.</b> (1 уровень)		2	<i>OK 9</i>

<b>качеств: быстроты, силы и выносливости</b>	Практические занятия		<b>20</b>	
	Практическое занятие 61	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 62	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 63	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 67	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 65	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 66	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 67	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 68	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 69	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практические занятия 70 <b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>		2	OK 2,3,6
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		22	
	<b>Итого за 7 семестр / 5 семестр</b>		<b>44</b>	
	<b>В том числе:</b>			
	теоретическое обучение		2	
	практические занятия		20	
	самостоятельная работа		22	
<b>8 Семестр, 4 курс / 6 семестр, 3 курс</b>				
<b>Раздел 10 ППФП</b>				
			<b>44</b>	
<b>Тема 10.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости</b>	1	<b>Введение: Специфика профессионально-прикладной физической подготовки для специалиста РЖД. Техника безопасности на уроках физкультуры. (1уровень)</b>	2	OK 9
	Практические занятия.		<b>20</b>	
	Практическое занятие 71	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 72	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 73	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 74	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 75	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 76	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 77	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 78	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 79	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6
Практическое занятие 80	<b>Развитие профессионально-прикладных физических качеств (2 уровень)</b>	2	OK 2,3,6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		22	
	<b>Итого за 8 семестр / 6 семестр</b>		<b>44</b>	
	<b>В том числе:</b>			
	теоретическое обучение		2	
	практические занятия		20	
	самостоятельная работа		22	
	<b>Всего:</b>		<b>344</b>	
	<b>В том числе:</b>			
	теоретическое обучение		12	
	практические занятия		160	
	самостоятельная работа		172	

## Заочная форма обучения на базе среднего общего образования

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (уровень освоения)		Объем часов	Компетенции
1	2		3	4
	<b>1 курс</b>			
<b>Раздел 1. Введение</b>			344	
<b>Тема 1.1. Физическая культура здоровый образ жизни</b>	1	<b>Обзорная лекция.</b> Физическое воспитание. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Достижение жизненных профессиональных целей. (1 уровень)	2	OK 2 OK 3 OK 6 OK 9
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка учебной литературы Выполнение индивидуальной контрольной работы		342	
	<b>Всего</b>		344	
	<b>В том числе:</b>			
	<b>теоретическое обучение</b>		2	
	<b>самостоятельная работа</b>		342	

### Примечание

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 уровень – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 уровень – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 уровень – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Рабочая учебная программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе, включающим в себя: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, бассейн.

Оборудование спортивного комплекса:

баскетбольная и волейбольная площадка, баскетбольные фермы, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, «шведские» стенки турники, гимнастические маты, барьеры, гимнастические снаряды – «конь», «козел», «мостики», скакалки, гимнастические обручи, гири, резиновые коврики, футбольное поле, ворота, беговая дорожка, прыжковые ямы, городок нестандартного оборудования.

Бассейн: плавательные дорожки.

Технические средства обучения:

-переносное мультимедийное оборудование.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов**

1. Основная учебная литература:

1.1 Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер— М. : Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

2. Дополнительная учебная литература:

1.1 Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с. <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

3. Интернет – ресурсы:

3.1 Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3.2 Федеральный портал «Российское образование»:

Web: <http://www.edu.ru>.

3.3 Официальный сайт Олимпийского комитета России Web:

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

3.4 Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования (Заочная форма обучения на базе среднего общего образования)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80, дифференцированный зачет, зачет (устный опрос, зачет)
<p><b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  основы здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80, дифференцированный зачет, зачет (устный опрос, зачет)</p> <p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80, дифференцированный зачет, зачет (устный опрос, зачет)</p>
<p>Практический опыт: - использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	Выполнение нормативов на занятиях

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 1-80 с 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	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80 с применением групповых методов (устный опрос)

<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80 с применением групповых методов (устный опрос)</p>
<p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>- знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>Устный опрос (устный опрос)</p>

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

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				