

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

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)**

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

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания
основ безопасности жизнедеятельности
и основ военной подготовки

протокол № 07 от «19» 06 2018 г.

Председатель ЦМК




(подпись)

А.В.Большаков
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора колледжа по УР



(подпись) О.Н.Иванова
(И.О.Ф)

«19» 06 2018 г.

Зав. заочным отделением



(подпись) А.В. Шелканова
(И.О.Ф.)

«19» 06 2018 г.

Разработчик:

Федотова Е.П., преподаватель УУКЖТ УУИЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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: 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), укрупненной группы 27.00.00 Управление в технических системах.

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 6. Работать в коллективе и 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 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

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
в том числе:	
еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	172
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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	342
в том числе:	
выполнение индивидуальной контрольной работы	200
проработка учебной литературы	142
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			
Раздел 1. Легкая атлетика		40	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	1 Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень)	2	<i>OK,4</i>
	Практические занятия	8	
	Практическое занятие 1 Специально беговые упражнения (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 2 Техника низкого старта (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 3 Техника бега по дистанции (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 4 Бег 210м, 60м (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	10	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Практические занятия	10	
	Практическое занятие 5 Высокий старт.	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 6 Переменный бег на 200 – 300м., техника бега по дистанции (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 7 Равномерный бег по дистанции. Техника бега по дистанции (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 8 Бег юноши 3000м., девушки 2000м (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 9 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, бег юноши 1000м, девушки 500м. (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	10	
Раздел 2. Волейбол		24	
Тема 2.1 Техника игры в волейбол	Практические занятия	12	
	Практическое занятие 10 Обучение техники игры в волейбол. Стойки. Перемещения (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 11 Обучение техники игры в волейбол. Верхняя передача. двумя руками (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 12 Обучение техники игры в волейбол. Передача мяча у стены (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 13 Обучение техники игры в волейбол. Передача мяча в парах с передвижением (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 14 Обучение техники игры в волейбол. Нижние подачи: прямая и боковая (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
Практическое занятие 15 Обучение техники игры в волейбол. Верхняя прямая подача (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	12	
	Итого за 3 семестр /1 семестр	64	
	В том числе:		
	теоретическое обучение	2	
	практические занятия	30	
	самостоятельная работа	32	

		4 Семестр, 2курс / 2 семестр, 1 курс		
Раздел 3. Плавание			52	
Тема 3.1. Плавание	1	Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. Техника безопасности на занятиях в бассейне (1 уровень)	2	<i>OK 4</i>
		Практические занятия	12	
		Практическое занятие 16 Совершенствование техники плавания кроль на груди (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 17 Совершенствование техники плавания кроль на груди (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 18 Совершенствование техники плавания кроль на груди (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 19 Совершенствование техники плавания кроль на груди (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 20 Плавание на 50м на результат (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 21 Плавание без учета времени (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	14	
Тема 3.2. ОФП		Практические занятия	12	
		Практическое занятие 22 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 23 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 24 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 25 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 26 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 27 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	12	
Раздел 4 Легкая атлетика			24	
Тема 4.1 Бег на короткие дистанции		Практические занятия.	6	
		Практическое занятие 28 Специально- беговые упражнения (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 29 Низкий старт (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 30 Бег юноши 3000м. девушки 2000м (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6	
Тема 4.2 Бег на средние дистанции		Практические занятия.	6	
		Практическое занятие 31 Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 32 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Практическое занятие 33 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, бег юноши 1000м, девушки 500м (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6	
		Итого за 4 семестр / 2 семестр	76	
		В том числе:		
		теоретическое обучение	2	
		практические занятия	36	
		самостоятельная работа	38	

		5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс		
Раздел 5. Легкая атлетика			40	
	1	Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. Техника безопасности на занятиях физкультуры. (1 уровень)	2	<i>OK,4</i>
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия		8	
	Практическое занятие 34 Специально беговые упражнения (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 35 Техника низкого старта (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 36 Техника бега по дистанции (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 37 Бег 210м, 60м (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		10		
Тема 5.2. Бег на средние дистанции	Практические занятия		8	
	Практическое занятие 38 Высокий старт (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое задание 39 Переменный бег на 200 – 300м. Техника бега по дистанции. (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 40 Бег с высокого старта на 200 – 300 – 400м. в среднем темпе (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 41 Бег юноши 3000м, девушки 2000м. (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		8		
Тема 5.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практическое занятие		2	
	Практическое занятие 42 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, юноши - высокая, девушки – низкая, бег юноши 1000м, девушки 500 (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		2	
Раздел 6. О.Ф.П			24	
Тема 6.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки	Практические занятия		6	
	Практическое занятие 43 Работа по станциям (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 44 Работа по станциям (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 45 Работа по станциям (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		6	
Тема 6.2. Акробатика. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Подвижные игры. Эстафеты	Практические занятия		6	
	Практическое занятие 46 Акробатика. Кувырки вперед и назад (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 47 Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 48 Подвижные игры. Эстафеты с преодолением препятствий (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		6	
		Итого за 5 семестр / 3 семестр	64	
		В том числе:		
		теоретическое обучение	2	
		практические занятия	30	
		самостоятельная работа	32	

		6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс	
Раздел 7 ППФП		32	
Тема 7.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	1 Развитие физических качеств быстроты, силы и выносливости. Выполнение упражнений на тренажерах и со свободными весами. (1уровень)	2	<i>OK 4</i>
	Практические занятия	14	
	Практическое занятие 49 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 50 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 51 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 52 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 53 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 54 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
Практическое занятие 55 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>	
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		16	
Раздел 8. Легкая атлетика		24	
Тема 8.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия	6	
	Практическое занятие 56 Техника низкого старта (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 57 Ускорения на отрезках 4х30 м (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 58 Бег 60, 210м (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		6	
Тема 8.2 Бег на средние дистанции	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 59 Бег с высокого старта на 100 – 150м (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
	Практическое занятие 60 Переменный бег на 200 – 300м (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		4	
Тема 8.3 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практическое занятие	2	
	Практическое занятие 61 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая, бег юноши 1000м, девушки 500м (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6,8</i>
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		2	
Итого за 6 семестр / 4 семестр		56	
В том числе:			
теоретическое обучение		2	
практические занятия		26	
самостоятельная работа		28	

		7 Семестр, 4 курс / 5 семестр, 3 курс		
Раздел 9 ППФП			32	
Тема 9.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Развитие физических качеств быстроты, силы и выносливости. Выполнение упражнений на тренажерах и со свободными весами.	2	
	Практические занятия		14	
	Практическое занятие 62 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 63 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 64 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 65 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 66 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 67 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практические занятия 68 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		16		
		Итого за 7 семестр / 5 семестр	32	
		В том числе:		
		теоретическое обучение	2	
		практические занятия	14	
		самостоятельная работа	16	
		8 Семестр, 4 курс / 6 семестр, 3 курс		
Раздел 10 ППФП			52	
1	Выполнение упражнений на тренажерах и со свободными весами. (1 уровень)		2	
Тема 10.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия.		24	
	Практическое занятие 69 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 70 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 71 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 72 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 73 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 74 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 75 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 76 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 77 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
	Практическое занятие 78 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8
Практическое занятие 79 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8	
Практическое занятие 80 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6,8	
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		26		
		Итого за 8 семестр / 6 семестр	52	
		В том числе:		
		теоретическое обучение	2	
		практические занятия	24	
		самостоятельная работа	26	
		Всего:	344	
		В том числе:		
		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
	1 курс			
Раздел 1. Введение			344	
Тема 1.1. Физическая культура здоровый образ жизни	1	Обзорная лекция. Физическое воспитание. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Достижение жизненных профессиональных целей. (1 уровень)	2	OK 2 OK 3 OK 4 OK 6 OK 8
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка учебной литературы Выполнение индивидуальной контрольной работы		342	
	Всего		344	
	В том числе:			
	теоретическое обучение		2	
	самостоятельная работа		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>

1. Дополнительная учебная литература:

1.1 Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов 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

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>Умения: 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>Знания: 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: - методика освоения техники выполнения физических упражнений.</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.	<p>- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- знание основ здорового образа жизни</p>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80 с применением групповых методов (устный опрос)

<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - знание основ здорового образа жизни</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80 с применением групповых методов (устный опрос)</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>	<p>- знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - знание основ здорового образа жизни</p>	<p>Устный опрос (устный опрос)</p>
<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>ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</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>

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

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