

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»
(КрИЖТ ИрГУПС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности

13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск 2023

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 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 66.

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической
комиссии «ООД»

Протокол № 10 от 08.06.2023 г.

Председатель ЦМК П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

Е.В. Смиян

08.06.2023 г.

Разработчик: Малинчик А.А. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1 Паспорт рабочей учебной программы дисциплины..... | 4 |
| 2 Структура и содержание рабочей программы дисциплины | 6 |
| 3 Условия реализации рабочей программы дисциплины | 19 |
| 4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 20 |
| 5 Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу дисциплины | 21 |

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический 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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Изучение данной дисциплины предполагает освоение следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

Личностные результаты

| Код личностных результатов реализации программы воспитания | Личностные результаты реализации программы воспитания |
|--|--|
| ЛР 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняю- |

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины

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

- объем часов – 202 часа;

- объем часов во взаимодействии с преподавателем – 164 часа;

в том числе:

- практические занятия 152 часа;

Из них в форме практической подготовки -38 часов:

- самостоятельная работа обучающегося 28 часов;

- промежуточная аттестация (зачет или дифференцированный зачет) 10 часов

.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем рабочей 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) | 202 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 164 |
| В том числе: | |
| Практические занятия | 152 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 28 |
| Промежуточная аттестация в форме: зачета или дифференцированного зачета 10 | |

2.2. Тематический план и содержание рабочей 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, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося | Объем часов | Формируемые компетенции, результаты |
|--|-----------------------------------|---|-------------|--|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| | 1 курс 1 семестр/2 курс 3 семестр | | | |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | | | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | 1 | Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. | 2 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09. ЛР 9 |
| Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | | |
| Тема 2.1. Общая физическая | | Содержание учебного материала | | |

| | | | | |
|-----------------------------|---|---|----|--|
| подготовка. Легкая атлетика | | Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы. Подвижные и спортивные игры. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега. Метания гранаты, толкание ядра. | 30 | ОК 01, ОК 03,ОК 04, ОК 08,ОК 09. ЛР 9 |
| | | В том числе, практических занятий | 30 | |
| | | Практическое занятие | | |
| | 2 | «Совершенствование техники бега на короткие дистанции » | 2 | |
| | 3 | «Совершенствование техники бега на средние дистанции » | 2 | |
| | 4 | «Совершенствование техники метания малого мяча на дальность» | 2 | |
| | 5 | «Прыжки в длину с места» | 2 | |
| | 6 | «Комплекс упражнений для развития выносливости» | 2 | |
| | 7 | «Комплекс упражнений для развития ловкости» | 2 | |
| | 8 | «Комплекс упражнений для развития быстроты» | 2 | |
| | 9 | «Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения» | 2 | |
| | 10 | «Комплекс упражнений для развития выносливости: бег 3х300» | 2 | |
| | 11 | «Комплекс упражнений для развития выносливости: бег 3х400» | 2 | |
| | 12 | «Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 2х500 м(д); 2х800 м(ю)» | 2 | |
| | 13 | «Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1000 м(д); 1500 м(ю)» | 2 | |
| | 14 | «Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1500м(д); 2000(ю)» | 2 | |
| 15 | « Кроссовая подготовка: равномерный бег в течении 15 минут (де- | 2 | | |

| | | | | |
|---------------------------|----|--|----|--|
| | | вушки) и 20 минут (юноши) для подготовки ГТО» | | |
| | 16 | «Прием контрольных нормативов: бег 100 м, 1000 м(ю), 500 м(д); прыжок в длину с места, метание гранаты» | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по теме: «Виды физических нагрузок, их интенсивность»; «Здоровый образ жизни»; «Общая физическая подготовка: цели и задачи»; «Организация физического воспитания». | 6 | |
| | | Промежуточная аттестация | 2 | |
| | | Итого за семестр | 40 | |
| | | В том числе: | | |
| | | Теоретическое обучение | 2 | |
| | | Практические занятия | 30 | |
| | | Самостоятельная работа | 6 | |
| | | Промежуточная аттестация | 2 | |
| | | 2 курс 2 семестр/1 курс 2 семестр | | |
| Тема 2.2. Спортивные игры | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 03,ОК 04, ОК 08,ОК 09. ЛР 9 |
| | 1 | Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. | 2 | |
| | | Содержание учебного материала | | |
| | | Баскетбол Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. | 16 | |
| | | В том числе, практических занятий | 16 | |

| | | |
|----|--|----|
| | Практическое занятие | |
| 2 | «Отработка действий без мяча: остановки, перемещения» | 2 |
| 3 | «Техника игры с мячом в нападении» | 2 |
| 4 | «Передачи мяча» | 2 |
| 5 | «Введение мяча» | 2 |
| 6 | «Броски мяча в корзину». | 2 |
| 7 | «Техника игры в защите» | 2 |
| 8 | «Упражнения для совершенствования техники игры» | 2 |
| 9 | «Тактика баскетбольной игры» | 2 |
| | Содержание учебного материала | |
| | Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | 16 |
| | В том числе, практических занятий | 16 |
| | Практическое занятие | |
| 10 | «Техника перемещений и остановок» | 2 |
| 11 | «Техника верхней передачи мяча» | 2 |
| 12 | «Техника передачи мяча снизу двумя руками» | 2 |
| 13 | «Техника подач» | 2 |
| 14 | «Техника нападающего удара» | 2 |
| 15 | «Тактические действия - индивидуальные, групповые и командные действия в игре» | 2 |
| 16 | «Тактические действия - индивидуальные, групповые и командные действия в игре» | 2 |

| | | | | |
|--|----|--|----|--|
| | 17 | «Развитие специальных физических качеств волейболиста» | 2 | |
| | | Содержание учебного материала | | |
| | | Мини-футбол Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. | 6 | |
| | | В том числе, практических занятий | 6 | |
| | | Практическое занятие | | |
| | 18 | «Индивидуальные действия в обороне» | 2 | |
| | 19 | «Групповые действия в обороне» | 2 | |
| | 20 | «Командная тактика игры в обороне» | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по теме: «История баскетбола»; «История волейбола»; «Олимпийских игр как международного спортивного движения»; «Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат»; «Роль физической культуры» | 6 | |
| | | Промежуточная аттестация | 2 | |
| | | Итого за семестр | 48 | |
| | | В том числе: | | |
| | | Теоретическое обучение | 2 | |
| | | Практические занятия | 38 | |
| | | Промежуточная аттестация | 2 | |
| | | Самостоятельная работа | 6 | |
| | | 3 курс 5 семестр/2 курс 3 семестр | | |
| | | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. | 2 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09. ЛР 9 |

| | | |
|----|--|----|
| | Содержание учебного материала | |
| | Мини-футбол Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по футболу. | 16 |
| | В том числе, практических занятий | 16 |
| | Практическое занятие | |
| 2 | «Индивидуальные действия в обороне» | 2 |
| 3 | «Групповые действия в обороне» | 2 |
| 4 | «Командная тактика игры в обороне» | 2 |
| 5 | «Индивидуальные тактика нападения» | 2 |
| 6 | «Индивидуальные действия с мячом» | 2 |
| 7 | «Групповые тактические действия в атаке» | 2 |
| 8 | «Командные тактические действия в атаке» | 2 |
| 9 | «Командные тактические действия в атаке» | 2 |
| | Содержание учебного материала | |
| | Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Техника безопасности. | 12 |
| | В том числе, практических занятий | 12 |
| | Практическое занятие | |
| 10 | «Техника обучения отдельным элементам игры» | 2 |
| 11 | «Техника обучения отдельным элементам игры» | 2 |
| 12 | «Тренировочные игры, двусторонние игры на счет» | 2 |

| | | | | |
|----------------------|---|---|----|--|
| | 13 | «Тренировочные игры, двусторонние игры на счет» | 2 | |
| | 14 | «Тренировочные игры, двусторонние игры на счет» | 2 | |
| | 15 | «Тренировочные игры, двусторонние игры на счет» | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по теме: «История настольного тенниса»; «История мини-футбола»; «Спорт высших достижений»; «Физическое воспитание в семье»; «Влияние физических упражнений на мышцы» | | 4 | |
| | Промежуточная аттестация | | 2 | |
| | Итого за семестр | | 36 | |
| | В том числе: | | | |
| | Теоретическое обучение | | 2 | |
| | Практические занятия | | 28 | |
| | Промежуточная аттестация | | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 3 курс 6 семестр/2 курс 4 семестр | | | |
| Тема 2.3. Гимнастика | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09. ЛР 9 |
| | 1 | Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. | 2 | |
| | | Содержание учебного материала | | |
| | | Развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения, упражнения с партнером, гантелями, набивными мячами, обручем, скакалкой. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения и нарушения осанки, на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности. | 14 | |
| | | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 14 | |
| | Практическое занятие | | | |

| | | | | |
|-----------------------------------|----|--|----|--|
| | 2 | «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ в движении. ОРУ на месте. ОРУ у шведской стенки. Комплекс упражнений с гимнастическими палками» | 2 | |
| | 3 | «Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на развитие силовых качеств» | 2 | |
| | 4 | «Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на развитие координации, гибкости, равновесия. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью» | 2 | |
| | 5 | «Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с партнером, у шведской стенки. ОРУ на развитие силовых качеств. Комплекс упражнений с набивными мячами» | 2 | |
| | 6 | «Строевые приемы на месте и в движении. Техника акробатических упражнений. ОРУ с набивными мячами в парах. Комплекс упражнений для формирования осанки» | 2 | |
| | 7 | «Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ на развитие силовых качеств. Акробатические упражнения. Комплекс упражнений производственной гимнастики» | 2 | |
| | 8 | «Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на развитие координации, гибкости, равновесия. Выполнения комплекса упражнений для коррекции зрения» | 2 | |
| Тема 2.4. Атлетическая гимнастика | | Содержание учебного материала: | | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09. ЛР 9 |
| | 9 | Техника безопасности. Развитие физических качеств. Круговой метод тренировки. Развитие основных мышечных групп. Коррекция фигуры. Комплексы упражнений на различные группы мышц. | 10 | |
| | | В том числе, практических занятий | 10 | |
| | | Практическое занятие | | |
| | 10 | «Техника безопасности. Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины. Упражнения со скакалкой» | 2 | |
| | 10 | «Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног. Комплекс упражнений с набивными мячами» | 2 | |
| | 11 | «Комплекс упражнений с гириями (юн), скакалками и обручами (дев.). Комплекс упражнений с гантелями» | 2 | |

| | | | | |
|-----------------------------|----|---|----|--|
| | 12 | «Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие силы мышц ног. Рывок гири 16 кг. левой и (правой) руками» | 2 | |
| | 13 | «Круговая тренировка в тренажерном зале для развития силы основных мышечных групп» | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по теме: «Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата»; «Организация физического воспитания»; «Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям» | 4 | |
| | | Итого за семестр | 30 | |
| | | В том числе: | | |
| | | Теоретическое обучение | 2 | |
| | | Практические занятия | 24 | |
| | | Самостоятельная работа | 4 | |
| | | 4 курс 7 семестр/3 курс 5 семестр | | |
| Тема 2.5. Лыжная подготовка | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09. ЛР 9 |
| | 1 | Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. | 2 | |
| | | Содержание учебного материала Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км. (девушки) и 5км. (юноши). | 14 | |
| | | В том числе, практических занятий | 14 | |
| | | Практическое занятие | | |
| | 2 | «Техника попеременному классическому ходу» | 2 | |
| | 3 | «Техника одновременного классического хода» | 2 | |
| | 4 | «Переход с одного лыжного хода на другой» | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|----|--|
| | 5 | «Коньковый ход» | 2 | |
| | 6 | «Преодоление подъемов на лыжах» | 2 | |
| | 7 | «Преодоление спусков» | 2 | |
| | 8 | «Повороты на лыжах» | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по теме: «Влияние физических упражнений на мышцы»; «Закаливание»; «Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями»; «Питание спортсменов». | | 2 | |
| | Промежуточная аттестация | | 2 | |
| | Итого за семестр | | 20 | |
| | В том числе: | | | |
| | Теоретическое обучение | | 2 | |
| | Практические занятия | | 14 | |
| | Промежуточная аттестация | | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| | 4 курс 8 семестр/3 курс 6 семестр | | | |
| Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | 28 | |
| Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка | | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. | 2 | |
| | | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|----|---|----|--|
| | Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 18 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09. ЛР 9 |
| | В том числе, практических занятий | 18 | |
| | Практическое занятие | | |
| 2 | «Теоретическая часть. Общие положения ППФП обучающихся» | 2 | |
| 3 | «Гимнастические упражнения, упражнения л/атлетики, спортивные игры» | 2 | |
| 4 | «Гимнастические упражнения, упражнения л/атлетики, спортивные игры» | 2 | |
| 5 | «Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. | 2 | |
| 6 | «Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. | 2 | |
| 7 | «Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. ОРУ на координацию, гибкость и выносливость» | 2 | |
| 8 | «Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса» | 2 | |
| 9 | «Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения л/атлетики, спортивные игры, плавание, упражнения на развитие силовых качеств. Элементы прикладных видов спорта: полоса препятствий, лазания по канату, шесту». | 2 | |
| 10 | «Выполнение комплексов упражнений ППФП в зависимости от профессии - профессиограмма. Сдача зачетных нормативов по ППФП» | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----|--|
| | Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов по теме: «Развитие двигательных способностей»; «Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы»; «Развитие силы и мышц»; «Развитие экстремальных видов спорта»; «Утренняя гигиеническая гимнастика»; «Физическая культура и физическое воспитание»; «Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры». | 4 | |
| | Промежуточная аттестация | 2 | |
| | Итого за семестр | 28 | |
| | В том числе: | | |
| | Теоретическое обучение | 2 | |
| | Практические занятия | 18 | |
| | Промежуточная аттестация | 2 | |
| | Самостоятельная работа | 6 | |
| | Итого по дисциплине | 202 | |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины реализуется в Спортивном зале и на Лыжной базе.

Оснащение спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- Мячи
- Гимнастическая скакалка

Тренажеры:

- Набор гантелей
- Комплект гирь и штанг

3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1 Основная учебная литература

1.1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр.— 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1> Москва : Издательство Юрайт, 2019.

2 Дополнительная учебная литература

2.1. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1> Москва : Издательство Юрайт, 2019.

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 очной/заочной формы обучения |
|--|---|
| роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | анализ сообщений, тестирование, наблюдение за проведением своего комплекса зарядки в группе |
| основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения | анализ сообщений, тестирование, наблюдение за проведением своего комплекса зарядки в группе |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | наблюдение за проведением комплекса зарядки в группе |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | анализ сообщений выполнение контрольных нормативов; портфолио личных достижений обучающегося |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | анализ сообщений выполнение контрольных нормативов; портфолио личных достижений обучающегося |

| Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов) |
|--|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые | устный опрос, практические занятия, тестовые задания |

| | | |
|--|---|---|
| | ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие | Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования | Решение задач, устный опрос, практические занятия, тестовые задания |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | Решение задач, устный опрос, практические занятия, тестовые задания |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, движения жизненных и профессиональных целей | |
| ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности | Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач | |

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

| № | Дата внесения изменений | № страницы | До внесения изменений | После внесения изменения |
|---|-------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |