

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Сибирский колледж транспорта и строительства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
(очной и заочной формы обучения)  
БП.07 Физическая культура  
для специальности  
08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство  
*базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

Иркутск 2023

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИргГУПС 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 разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. 12.08.2022) Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 18 мая 2022 г. № 339 и с учетом примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций 2022 г.

РАССМОТРЕНО:

ЦМК физического воспитания  
(физическая культура)  
Протокол № 9 от «22» мая 2023 г.  
Председатель ЦМК Ковалев Ю.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР  
А.П. Ресельс  
«01» июня 2023 г.

Составитель: Ковалев Ю.В., руководитель физического воспитания, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	10
3. Условия реализации учебной дисциплины .....	32
4. Контроль и оценка результатов изучения учебной дисциплины .....	33
5. Лист .. изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.....	35

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## БП.07 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы.

#### 1.1 Область применения рабочей программы

Дисциплина соответствует учебному предмету «Физическая культура» и обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО, включенной в учебный план с получением ФГОС СОО с учетом осваиваемой специальности среднего профессионального образования.

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

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК.01 Выбирать решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения</li> </ul>	<p>Сформировать знания об (о):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обществе как целостной системе в единстве и взаимодействии основных сфер и институтов; основах социальной динамики; глобальных проблемах и вызовах современности; перспективах развития современного общества, в том числе тенденций развития Российской Федерации;</li> <li>- человеке как субъекте общественных отношений и сознательной деятельности; особенностях социализации личности в современных</li> </ul>

	<p>проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать, полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения и способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	<p>условиях, сознании, познании и самосознании человека; особенностях профессиональной деятельности в области науки, культуры, экономической и финансовой сферах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экономике как науке и хозяйстве, роли государства в экономике, в том числе государственной политики поддержки конкуренции и импортозамещения, особенностях рыночных отношений в современной экономике;</li> <li>- системе права и законодательства РФ;</li> <li>- владеть базовым понятийным аппаратом социальных наук, уметь различать существенные и несущественные признаки понятий, определять различные смыслы многозначных понятий.</li> </ul> <p>Классифицировать используемые в социальных науках понятия и термины; использовать понятийный аппарат при анализе и оценке социальных явлений, для ориентации в социальных науках и при изложении собственных суждений</p>
--	---	--

		<p>Построении устных и письменных высказываний;  - владеть умениями формулировать на основе приобретенных социально-гуманитарных знаний собственные суждения и аргументы по определенным проблемам с точки зрения социальных ценностей и использовать ключевые понятия, теоретические положения фактами социальной действительности, модельными ситуациями, примерами из личного социального опыта и фактами социальной действительности, в том числе по соблюдению правил здорового образа жизни; умение создать типологии социальных процессов и явлений на основе предложенных критериев;</p>
<p>ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.  Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников,</p>	<p>- использовать обществоведческие знания для взаимодействия с представителями других национальностей и культур в целях успешного выполнения социальных ролей, реализации прав и осознанного</p>

	<p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<p>выполнения обязанностей гражданина РФ. В том числе правомерного налогового поведения; ориентация в актуальных общественных событиях, определения личной гражданской позиции; осознание значимости здорового образа жизни; роли непрерывного образования; использовать средства информационно-коммуникационных технологий в решении различных задач.</p>
<p>ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения здоровья в и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>_ давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</li> </ul>

	<p>личных предпочтений;          - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;          - оценивать приобретенный опыт;</p>	<p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;          - владеть основными способами индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;          - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;          - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;          - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	---	---



### 1.3 Количество часов, отводимое на освоение программы дисциплины

В соответствии с учебным планом:

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма	Заочная форма
Объем дисциплины:	117	117
в том числе:		
теоретическое обучение	20	2
практические занятия	38	2
лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	39	113
Профессионально-ориентированное содержание (КРП), в том числе	20	-
<i>теоретическое обучение</i>	20	-
<i>практические занятия</i>	-	-
<i>лабораторные занятия</i>	-	-
<i>самостоятельная работа</i>	-	-
консультации	-	-

Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачет	Объем часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Дифференцированный зачет	-	-

1.4 Программа воспитания в рабочей программе дисциплины отражается через цели и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины, а также личностные результаты:

Цели и задачи воспитательной работы в рамках учебной дисциплины, а также личностные результаты:	Код личностных результатов в соответствии с рабочей программой
Осознавать себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Проявлять активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий	<b>ЛР 2</b>

Соблюдать нормы правопорядка, следовать идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Быть лояльным к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрировать неприятие и предупреждать социально	<b>ЛР3</b>
Проявлять и демонстрировать уважение к людям труда, осознавать ценность собственного труда. Стремиться к формированию в сетевой среде лично и профессионального <del>конструктивного «цифрового следа»</del>	<b>ЛР 4</b>
Демонстрировать приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей <del>многонационального народа России</del>	<b>ЛР 5</b>
Проявлять уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во <del>всех формах и видах деятельности</del>	<b>ЛР 7</b>
Проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Быть сопричастным к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей <del>многонационального российского государства</del>	<b>ЛР 8</b>
Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно <del>меняющихся ситуациях</del>	<b>ЛР 9</b>
Заботиться о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявлять уважение к эстетическим ценностям, обладать <del>основами эстетической культуры</del> .	<b>ЛР 11</b>
Принимать семейные ценности, быть готовым к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрировать неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от <del>отношений со своими детьми и их финансового содержания</del> .	<b>ЛР 12</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем рабочей программы дисциплины и виды учебной работы.

Объем рабочей программы дисциплины и виды учебной работы определены в соответствии с учебным планом и указаны в подразделе «Количество часов, отводимое на освоение программы дисциплины» раздела «Паспорт рабочей программы дисциплины».

2.2 Тематический план и содержание дисциплины БП.07 Физическая культура  
(для очной формы обучения)

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов		Формируемые компетенции, результаты
				КРП	
1	2	3	4	5	6
1 курс, 1 семестр					
Раздел 1. Теория физической культуры.					
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1	Теоретическое обучение. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2		ОК.01 ОК.04

Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня.	2	Теоретическое обучение. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.		2	ОК.01 ОК.04
Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня.	3	Теоретическое обучение. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		2	ОК.01 ОК.04
Тема 1.3 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.	4	Теоретическое обучение. Здоровье его основа, его ценность и значимость для профессионала. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивидуума. Составляющие здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методом физического воспитания.	2		ОК.04 ОК.08
		Самостоятельная работа №1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Реферат.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	5	Теоретическое обучение. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.		2	ОК.04 ОК.08
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая	6	Теоретическое обучение. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики полученной профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития		2	ОК.04 ОК.08

подготовка.		профессионально-значимых физических и психических качеств.			
Раздел 2. Легкая атлетика.					
	7	Практическое занятие № 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техники высокого, низкого старта, финиширования	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	8	Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции 100 м. Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
		Самостоятельная работа № 2. 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	9	Практическое занятие № 3. Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м. Бег на выносливость. Эстафетный и челночный бег.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 3. Волейбол.					
	10	Практическое занятие № 4. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально. Передача мяча в движении.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	11	Практическое занятие № 5. Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2		ОК.01 ОК.04

		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.			ОК.08	
	12	Практическое занятие № 6. Совершенствование верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08	
	13	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники атакующего удара. Способы блокирования.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08	
	14	Практическое занятие № 8. Совершенствование командных действий в защите. Командные действия в нападении.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08	
	15	Практическое занятие № 9. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Судейство игры.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08	
		Самостоятельная работа № 3. 1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Техника приема мяча. Техника подачи мяча. Тактические действия игроков. Блокирование и нападающий удар.	5		ОК.01 ОК.04 ОК.08	
Раздел Гимнастика.	4.	16	Практическое занятие № 10. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
		17	Практическое занятие № 11. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат). Комбинации из освоенных	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08

		элементов техники.			
		Самостоятельная работа 4. Тренировка и выполнение упражнений.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
		Итого за семестр	51	8	
1 курс, 2 семестр					
Раздел 5. Физическая культура, как часть культуры общества и человека.					
Тема 5.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	18	Теоретическое обучение. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» - программа и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	19	Теоретическое обучение. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» - программа и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08

Тема 5.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	20	Теоретическое обучение. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		2	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	21	Теоретическое обучение. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		2	ОК.01 ОК.04 ОК.08



Тема 5.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	22	Теоретическое обучение. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.).	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	23	Теоретическое обучение. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.).	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.4 Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	24	Теоретическое обучение. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		2	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.5 Основы методики самостоятельны	25	Теоретическое обучение. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08

<p>х занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.</p>		<p>физической культурой.          Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.          Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.          Дневник самоконтроля.          Физические качества, средства их совершенствования.</p>			
<p>Тема 5.5          Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.</p>	26	<p>Теоретическое обучение.          Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.          Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.          Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.          Дневник самоконтроля.          Физические качества, средства их совершенствования.</p>	2		<p>ОК.01          ОК.04          ОК.08</p>
<p>Тема 5.6          Составление и проведение</p>	27	<p>Теоретическое обучение.          Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</p>		2	<p>ОК.01          ОК.04          ОК.08</p>

самостоятельны й занятия по подготовке и сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».		Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».			
Тема 5.7 Физическая культура в режиме трудоого дня.	28	Теоретическое обучение. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности, Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.8 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособно сти.	29	Теоретическое обучение. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		2	ОК.01 ОК.04 ОК.08

Тема 5.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	30	Теоретическое обучение. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка, задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.10 Составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач.	31	Теоретическое обучение. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		2	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 6. Баскетбол.					
.	32	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08

33	<p>Практическое занятие № 2</p> <p>Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Ведение мяча, проход в парах с защитником.</p> <p>Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам. Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.</p>	2		<p>ОК.01</p> <p>ОК.04</p> <p>ОК.08</p>
34	<p>Практическое занятие № 3.</p> <p>Обводка противника. Броски в прыжке. Личная защита. Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.</p> <p>Ведение и передачи в парах. Броски. Работа в парах с двумя защитниками.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p>	2		<p>ОК.01</p> <p>ОК.04</p> <p>ОК.08</p>
35	<p>Практическое занятие № 4.</p> <p>Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках.</p> <p>Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p>	2		<p>ОК.01</p> <p>ОК.04</p> <p>ОК.08</p>
36	<p>Практическое занятие № 5.</p> <p>Игра против одного защитника. Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита.</p> <p>Проход в парах против одного – двух защитников.</p> <p>Броски в прыжке одной рукой с двух шагов.</p> <p>Блокирование. Подбор отскочившего мяча.</p> <p>Ведение. Броски по кольцу.</p> <p>Защита – нападение 2*2.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p>	2		<p>ОК.01</p> <p>ОК.04</p> <p>ОК.08</p>
37	<p>Практическое занятие № 6</p> <p>Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.</p> <p>Контрольно-зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита.</p> <p>Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-</p>	2		<p>ОК.01</p> <p>ОК.04</p> <p>ОК.082</p>

		под кольца. Игра по правилам.			
		Самостоятельная работа 5. 1. Техника ведения и передачи мяч. Техника броска с разных дистанций. Тактические действия игроков в защите. Тактические совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». 4. Тактические действия игроков в нападении. Блокирование и игра под кольцом. Подбор мяча.	4 2 2 4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 7. Легкая атлетика.					
	38	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники прыжков в высоту. Техника прыжка в длину Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	39	Практическое занятие № 8. Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках. Комплексы упражнений для развития силовых качеств. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств). Дифференцированный зачет.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08

	<p>Самостоятельная работа 6.</p> <p>1.Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</p> <p>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».</p> <p>4. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Виды бега. Техника прыжка в длину. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты. Комплексы упражнений для развития силовых качеств.</p>	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
		2		
		2		
		4		
Итого за семестр		66	12	
Итого по дисциплине		117		
теоретическое обучение		20		
практические занятия		38		
лабораторные занятия		-		
самостоятельная работа		39		
профессионально-ориентированное содержание (КРП), в т.ч.		20		
<i>теоретическое обучение</i>		20		
<i>практические занятия</i>		-		
<i>лабораторные занятия</i>		-		
<i>самостоятельная работа</i>		-		
консультации		-		

. Темы индивидуальных проектов

1. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
3. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
4. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
5. Двигательная активность и здоровье человека.
6. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
7. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
9. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
10. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
11. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
13. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
14. Развитие двигательных способностей.
15. Развитие зимних видов спорта в Иркутской области и успехи иркутских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.

### 2.3 Тематический план и содержание дисциплины БП.07 Физическая культура (для заочной формы обучения)

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов		Формируемые компетенции, результаты
				КРП	



1	2	3	4	5	5
1 курс, 1 семестр					
Раздел 1. Теория физической культуры.					
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительны е системы физического воспитания.	1	Теоретическое обучение. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2		ОК.01 ОК.04
Тема 1.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	2	Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2		ОК.04 ОК.08
Раздел 2. Легкая					

атлетика.					
	3	Самостоятельная работа. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техники высокого, низкого старта, финиширования	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	4	Самостоятельная работа. Техника бега на короткие дистанции 100 м. Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	5	Самостоятельная работа. Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м. Бег на выносливость. Эстафетный и челночный бег.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел Волейбол.	3.				
	6	Самостоятельная работа. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально. Передача мяча в движении.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	7	Самостоятельная работа. Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	8	Самостоятельная работа. Совершенствование верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам	8		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	9	Самостоятельная работа. Совершенствование техники атакующего удара. Способы блокирования.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	10	Самостоятельная работа. Совершенствование командных действий в защите. Командные	4		ОК.01 ОК.04

		действия в нападении.			ОК.08
	11	Самостоятельная работа. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Судейство игры.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 4. Гимнастика					
	12	Самостоятельная работа. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	13	Самостоятельная работа. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат). Комбинации из освоенных элементов техники.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 5. Физическая культура, как часть культуры общества и человека.					
Тема 5.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	14	Самостоятельная работа. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» - программа и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	5		ОК.01 ОК.04 ОК.08

<p>Тема 5.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</p>	<p>15</p>	<p>Самостоятельная работа. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.).</p>	<p>4</p>		<p>ОК.01 ОК.04 ОК.08</p>
<p>Тема 5.3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.</p>	<p>16</p>	<p>Самостоятельная работа. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.</p>	<p>6</p>		<p>ОК.01 ОК.04 ОК.08</p>

Тема 5.4 Физическая культура в режиме трудового дня.	17	Самостоятельная работа. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности, Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	6		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	18	Самостоятельная работа. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка, задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	6		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 6. Баскетбол.					
.	19	Самостоятельная работа. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	20	Самостоятельная работа. Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Ведение мяча, проход в парах с защитником. Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам. Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08

	21	Самостоятельная работа. Обводка противника. Броски в прыжке. Личная защита. Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита. Ведение и передачи в парах. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	22	Самостоятельная работа. Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	23	Самостоятельная работа. Игра против одного защитника. Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Проход в парах против одного – двух защитников. Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Ведение. Броски по кольцу. Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	6		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	24	Самостоятельная работа. Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой. Контрольно-зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита. Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца. Игра по правилам.	6		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 7. Легкая атлетика.					
	25	Самостоятельная работа.	6		ОК.01

		Совершенствование техники прыжков в высоту. Техника прыжка в длину Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты.			ОК.04 ОК.08
	26	Самостоятельная работа. Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках. Комплексы упражнений для развития силовых качеств. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств). Дифференцированный зачет.	6		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Итого по дисциплине			117		
теоретическое обучение			2		
практические занятия			2		
лабораторные занятия			-		
самостоятельная работа			113		
профессионально-ориентированное содержание (КРП), в т.ч.			-		
<i>теоретическое обучение</i>			-		
<i>практические занятия</i>			-		
<i>лабораторные занятия</i>			-		
<i>самостоятельная работа</i>			-		
консультации			-		

### 3.. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение.

Реализация учебной дисциплины осуществляется по требованиям ФГОС и реализуется в спортивном комплексе:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2 Литература, интернет-издания

Основная литература:

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).



#### 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	Раздел/тема	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</p>	<p>Раздел 1. Теория физической культуры. Раздел 5. Физическая культура, как часть культуры общества и человека.</p>	<p>Оценка уровня развития физической подготовленности - сдача контрольных тестов (приложение 1,2)</p>
	<p>Раздел 2. Легкая атлетика. Раздел 3. Волейбол. Раздел 4. Гимнастика. Раздел 4. Баскетбол. Раздел 6. Баскетбол. Раздел 7. Легкая атлетика</p>	<p>Наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.</p>

<p>работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>		
--	--	--

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ

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