

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	Ошибка! Закладка не определена.
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"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения 	<p>Сформировать знания об (о):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - человеке как субъекте общественных отношений и сознательной деятельности; особенностях социализации личности в современных

	<p>проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать, полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения и способность их использования в познавательной и социальной практике. 	<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"> - экономике как науке и хозяйстве, роли государства в экономике, в том числе государственной политики поддержки конкуренции и импортозамещения, особенностях рыночных отношений в современной экономике; - системе права и законодательства РФ; - владеть базовым понятийным аппаратом социальных наук, уметь различать существенные и несущественные признаки понятий, определять различные смыслы многозначных понятий. <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"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<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"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,

	<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.	ЛР 1
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	ЛР 2

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	ЛР3
Проявлять и демонстрировать уважение к людям труда, осознавать ценность собственного труда. Стремиться к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрировать приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявлять уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	ЛР 7
Проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Быть сопричастным к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
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 меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботиться о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявлять уважение к эстетическим ценностям, обладать основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимать семейные ценности, быть готовым к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрировать неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

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>	<p>26</p>	<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>	<p>2</p>		<p>ОК.01 ОК.04 ОК.08</p>
<p>Тема 5.6 Составление и проведение</p>	<p>27</p>	<p>Теоретическое обучение. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</p>		<p>2</p>	<p>ОК.01 ОК.04 ОК.08</p>

самостоятельны й занятий 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

	Самостоятельная работа б. 1.Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 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». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика». 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.	2 2 2 4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
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				