

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
(очной и заочной формы обучения)
БП.07 Физическая культура
для специальности
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Базовая подготовка
Среднего профессионального образования

Иркутск 2024

1

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа учебного предмета 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) и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 10.01.2018 г. № 2 (ред. от 01.09.2022г.).

РАССМОТРЕНО:

ЦМК: физического воспитания,
экологии, ОБЖ и охраны труда
Протокол № 8 от «11» апреля 2024 г.
Председатель ЦМК:
Сосновский А.В

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР
А.П. Ресельс
«15» апреля 2024 г.

Составитель: Сосновский А.В. преподаватель высшей категории
Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебного предмета	Ошибка! Закладка не определена.
2. Структура и содержание рабочей программы учебного предмета	9
3. Условия реализации рабочей программы учебного предмета	21
4. Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебного предмета	22
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу учебного предмета	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(БП.07 Физическая культура)

1.1 Область применения рабочей программы.

Учебный предмет «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 учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета 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;- человеку как субъекте общественных отношений и сознательной деятельности; особенностях социализации личности в современных условиях, сознании, познании и самосознании человека; особенностях профессиональной деятельности в области науки, культуры, экономической и финансовой сферах;- экономике как науке и хозяйстве, роли государства в экономике, в том числе

	<p>проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находит 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>государственной политики поддержки конкуренции и импортозамещения, особенностях рыночных отношений в современной экономике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - системе права и законодательства РФ; - владеть базовым понятийным аппаратом социальных наук, уметь различать существенные и несущественные признаки понятий, определять различные смыслы многозначных понятий. 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>Построению устных и письменных высказываний;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
ОК.04	- готовность к саморазвитию,	- использовать

<p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>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, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - 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>	<p>обществоведческие знания для взаимодействия с представителями других национальностей и культур в целях успешного выполнения социальных ролей, реализации прав и осознанного 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>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - 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; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов,</p>	<p>- 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, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами индивидуальных показателей здоровья,</p>

	<p>собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; 	<p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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).
--	--	--

1.3 Количество часов, отводимое на освоение программы учебного предмета

В соответствии с учебным планом:

Всего часов: 278 часов:

в том числе:

теоретических -20 часов;

практических – 38;

профессионально – ориентированных – 20 часов

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

Цели и задачи воспитательной работы в рамках учебного предмета	Код личностных результатов в соответствии с рабочей программой воспитания
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 и участвующий в деятельности общественных организаций.	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 опасное поведение окружающих.	ЛР 3
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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем рабочей программы учебного предмета и виды учебной работы.

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

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма	Заочная форма
Объем учебного предмета:	78	78
в том числе:		
теоретическое обучение	20	2
практические занятия	38	2
лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	-	74
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	-	-
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

БП.07 Физическая культура

(для очной формы обучения)

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	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 ФК и спорта. Современные оздоровительные системы ФВ.	1	Теоретическое обучение. 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.		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 ФК и ЗОЖ 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
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	5	Теоретическое обучение. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», ее задачи и средства.		2	

Тема Профессионально- прикладная физическая подготовка.	1.4	6	Теоретическое обучение. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики полученной профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		2	
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
		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. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.	2		ОК.01 ОК.04 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
Раздел 4. Гимнастика.	16	Практическое занятие № 10. 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 элементов техники.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
			Итого за семестр	34	8
1 курс, 2 семестр					
Раздел 5. ФК, 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.	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 упр-ий, составление и проведение комплексов упр-ий для различных форм орг-ии занятий ФК.	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 упр-ий, составление и проведение комплексов упр-ий для различных форм орг-ии занятий ФК.	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 упр-ий, составление комплексов упр-ий для различных форм орг-ии занятий ФК.	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 самостоятельных занятий оздоровительной ФК и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	25	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.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной ФК и самоконтроль за индивидуальными	26	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	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08

показателями здоровья.		регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
Тема 5.6 Составление и проведение самост. занятий по подг. и сдаче норм и требов. ВФСК «ГТО».	27	Теоретическое обучение. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».		2	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.7 Физическая культура в режиме трудового дня.	28	Теоретическое обучение. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности, Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.8 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	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, ее задачи и средства. 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 упр-ий для различных форм организации занятий ФК при решении проф. Ориент. 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.		2	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 6. Баскетбол.					
	32	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Основные судейские жесты. Изучение элементов игры в баскетбол.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	33	Практическое занятие № 2	2		ОК.01

		Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Ведение мяча, проход в парах с защитником.			ОК.04 ОК.08
	34	Практическое занятие № 3. Обводка противника. Броски в прыжке. Личная защита. Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	35	Практическое занятие № 4. Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	36	Практическое занятие № 5. Игра против одного защитника. Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Проход в парах против одного – двух защитников.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	37	Практическое занятие № 6 Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой. Контрольно-зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 7. Легкая атлетика.					
	38	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники прыжков в высоту. Техника прыжка в длину	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	39	Практическое занятие № 8. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств). Дифференцированный зачет.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Итого за семестр			44	12	
Итого по учебному предмету			78		
теоретическое обучение			20		
практические занятия			38		
лабораторные занятия			-		
самостоятельная работа			-		
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			-		

2.3 Тематический план и содержание учебного предмета

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	6
1 курс					
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 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	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

физической культурой.					
Раздел 2. Легкая атлетика.					
		Самостоятельная работа № 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техники высокого, низкого старта, финиширования	2		OK.01 OK.04 OK.08
		Самостоятельная работа № 2 Техника бега на короткие дистанции 100 м. Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2		OK.01 OK.04 OK.08
		Самостоятельная работа. № 3. Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м. Бег на выносливость. Эстафетный и челночный бег.	2		OK.01 OK.04 OK.08
Раздел 3. Волейбол.					
		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.	2		OK.01 OK.04 OK.08
		Практическое занятие Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.	2		OK.01 OK.04 OK.08
		Самостоятельная работа. Совершенствование верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам	2		OK.01 OK.04 OK.08
		Самостоятельная работа. Совершенствование техники атакующего удара. Способы блокирования.	2		OK.01 OK.04 OK.08
		Самостоятельная работа. Совершенствование командных действий в защите. Командные действия в нападении.	2		OK.01 OK.04 OK.08

		Самостоятельная работа. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Судейство игры.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 4. Гимнастика.		Самостоятельная работа. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
		Самостоятельная работа. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат). Комбинации из освоенных элементов техники.	2		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.		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.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.		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.).	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической		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	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08

культурой и самоконтроль за индивидуальным и показателями здоровья.		занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
Тема 5.4 Физическая культура в режиме трудового дня.		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.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.		Самостоятельная работа. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка, задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 6. Баскетбол.					
.		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
		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
		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.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08

		Самостоятельная работа. Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
		Самостоятельная работа. Игра против одного защитника. Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
		Самостоятельная работа. Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой. Контрольно-зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 7. Легкая атлетика.					
		Самостоятельная работа. Совершенствование техники прыжков в высоту. Техника прыжка в длину	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
		Самостоятельная работа. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств). Дифференцированный зачет.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Итого по учебному предмету			78		
теоретическое обучение			2		
практические занятия			2		
лабораторные занятия			-		
самостоятельная работа			74		
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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Материально-техническое обеспечение.

Реализация учебного предмета 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 Информационное обеспечение обучения.

Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 271с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета 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 работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</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>

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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