

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  
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
*Базовая подготовка*  
*Среднего профессионального образования*

Иркутск 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИргГУПС 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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.02.2016 № 1568, ред. 01.09.2022.

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	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
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» соответствует 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"> <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 проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и</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>- 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;</li> <li>- экономике как науке и хозяйстве, роли государства в экономике, в том числе государственной политики поддержки конкуренции и</li> </ul>

	<p>актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находит аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>импортозамещения, особенностях рыночных отношений в современной экономике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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. 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</li> </ul> <p>Построении устных и письменных высказываний;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul>
<p>ОК.04 Работать в коллективе и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать обществоведческие знания для взаимодействия с</li> </ul>

<p>команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <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>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>	<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> </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, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> </ul>	<p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
--	--	---

### 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
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.	<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 конструктивного «цифрового	<b>ЛР 4</b>
Демонстрировать приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа	<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 всех формах и видах деятельности.	<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 многонационального российского государства.	<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 меняющихся ситуациях.	<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 основами эстетической культуры.	<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 отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>

## **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 дисциплины» 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. <b>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности</b> (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2		ОК.01 ОК.04
Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня.	2	Теоретическое обучение. <b>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда</b> , факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.		2	ОК.01 ОК.04
Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня.	3	Теоретическое обучение. <b>Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда.</b> 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. <b>Здоровье, его основа, его ценность и значимость для профессионала. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивидуума.</b> Составляющие здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методом физического воспитания.	2		ОК.04 ОК.08
Тема 1.4 Профессионально-	5	Теоретическое обучение. <b>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», ее задачи и</b>		2	

прикладная физическая подготовка.		<b>средства.</b>			
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	6	Теоретическое обучение. <b>Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики полученной профессии/специальности;</b> определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		2	
Раздел 2. Легкая атлетика.					
	7	Практическое занятие № 1. <b>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.</b> Техники высокого, низкого старта, финиширования	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	8	Практическое занятие № 2. <b>Техника бега на короткие дистанции 100 м. Техника бега на средние дистанции 200, 400 м.</b>	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	9	Практическое занятие № 3. <b>Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м. Бег на выносливость.</b> Эстафетный и челночный бег.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 3. Волейбол.					
	10	Практическое занятие № 4. <b>Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки.</b> 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. <b>Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.</b> Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	12	Практическое занятие № 6. <b>Совершенствование верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам</b>	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	13	Практическое занятие № 7. <b>Совершенствование техники атакующего удара. Способы блокирования.</b>	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08

	14	Практическое занятие № 8. <b>Совершенствование командных действий в защите. Командные действия в нападении.</b>	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	15	Практическое занятие № 9. <b>Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Судейство игры.</b>	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
Раздел 4. Гимнастика.	16	Практическое занятие № 10. <b>Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад</b>	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	17	Практическое занятие № 11. <b>Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат). Комбинации из освоенных элементов техники.</b>	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
			<b>Итого за семестр</b>	<b>34</b>	<b>8</b>
<b>1 курс, 2 семестр</b>					
Раздел 5. ФК, как часть культуры общества и человека.					
Тема 5.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	18	Теоретическое обучение. <b>Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»</b> - 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. <b>Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»</b> - 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	20	Теоретическое обучение. <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</b>		2	ОК.01 ОК.04 ОК.08

комплексов упр-ий для различных форм орг-ии занятий ФК.					
Тема 5.2 Подбор упр-ий, составление и проведение комплексов упр-ий для различных форм орг-ии занятий ФК.	21	Теоретическое обучение. <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.</b>		2	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	22	Теоретическое обучение. <b>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья</b> (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. <b>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья</b> (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. <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.</b>		2	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.5	25	Теоретическое обучение.	2		ОК.01

Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной ФК и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.		<b>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности;</b> 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.			ОК.04 ОК.08
Тема 5.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной ФК и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	26	Теоретическое обучение. <b>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности;</b> 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 5.6 Составление и проведение самостоятельных занятий по подг. и сдаче норм и требов. ВФСК «ГТО».	27	Теоретическое обучение. <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</b> 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. <b>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности, Рациональная организация труда,</b> 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. <b>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</b>		2	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 5.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	30	Теоретическое обучение. <b>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка, ее задачи и средства.</b> 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 ФК при решении проф. Ориент. задач.	31	Теоретическое обучение. <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики,</b> 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. <b>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Основные судейские жесты.</b> Изучение элементов игры в баскетбол.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	33	Практическое занятие № 2 <b>Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Ведение мяча, проход в парах с защитником.</b>	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	34	Практическое занятие № 3. <b>Обводка противника. Броски в прыжке. Личная защита. Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.</b>	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	35	Практическое занятие № 4. <b>Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Подбор мяча от</b>	2		ОК.01 ОК.04

		<b>щита. Работа в парах и тройках.</b>			ОК.08
	36	Практическое занятие № 5. <b>Игра против одного защитника. Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита.</b> Проход в парах против одного – двух защитников.	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	37	Практическое занятие № 6 <b>Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.</b> 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. <b>Совершенствование техники прыжков в высоту. Техника прыжка в длину</b>	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	39	Практическое занятие № 8. <b>Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств). Дифференцированный зачет.</b>	2		ОК.01 ОК.04 ОК.08
<b>Итого за семестр</b>			<b>44</b>	<b>12</b>	
<b>Итого по учебному предмету</b>			<b>78</b>		
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			-		
Дифференцированный зачет					



## 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	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

занятий 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 Поддача 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. Поддача 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	2		OK.01 OK.04

		нападении.			ОК.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		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.	4		ОК.01 ОК.04 ОК.08

оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальным и показателями здоровья.		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.			
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. 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 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				