

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малашичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 15.11.2024 12:08:48
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение

к ППССЗ по специальности
23.02.08 Строительство железных дорог,
путь и путевое хозяйство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

(квалификация техник)

год начала подготовки 2023

2023г

Нижний Новгород

2023

Лист переутверждения рабочей программы на 2024-2025 учебный год

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

ОГСЭ.04 Физическая культура

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии и переутверждена на 2024-2025 учебный год

Выписка из протокола заседания ЦК № 7 от «15» апреля 2024 года

Председатель цикловой комиссии

Handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Кривошапкин', written over a horizontal line.

Лист актуализации рабочей программы на 2024-2025 учебный год

Актуализируется пункт 3.2

3.2.1 Основные источники:

1.	Бишаева А. А.	Физическая культура: учебник	Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949532	[Электронный ресурс]
2.	Федонов Р. А.	Физическая культура: учебник	Москва: Русайнс, 2023. - 256 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949385	[Электронный ресурс]
3.	Е. В. Конеева	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. —режим доступа: https://urait.ru/bcode/545162	[Электронный ресурс]

3.2.2 Дополнительные источники:

	Бегидова Т. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. – режим доступа: https://urait.ru/bcode/492972	[Электронный ресурс]
	А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489849	[Электронный ресурс]
	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа https://book.ru/books/943955	[Электронный ресурс]
4	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895	[Электронный ресурс]

Председатель цикловой комиссии



СОДЕРЖАНИЕ	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	21

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- монтер пути;
- сигналист.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл профессиональной подготовки.

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	168
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
работа с текстом	168
<i>Промежуточная аттестация в форме в форме зачета (3,5,7 семестр)</i>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4,6,8 семестр)</i>	-

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	-
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334

в том числе:	
работа с текстом	334
<i>Промежуточная аттестация в форме домашних контрольные работы (3 семестр)</i>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3 семестр)</i>	-

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
3 СЕМЕСТР (сам. раб. 32 ч. + практ. занятия 32 ч.) всего 64 ч.			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	20	
	Самостоятельная работа № 1 Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п.	20	3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	36	
	Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №2 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №3 Выпрыгивание вверх с отягощением.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №4 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9,

			Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №5 Эстафета без предметов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №6 Работа с весом собственного тела.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №7 Статическая работа на основные мышечные группы.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №8 Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №9 Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №10 Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Самостоятельная работа № 2 Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п.	10	3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие №11 Создание правильного представления о технике бега.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №12 ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Самостоятельная работа № 3 Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22

4 СЕМЕСТР (сам. раб. 40 ч. + практ. занятия 40 ч.) всего 80 ч.			
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	80	
	Практическое занятие №13 ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	4	2,3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №14 Развитие быстроты и прыгучести.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №15 Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №16 ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №17 Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №18 Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №19 Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №20 Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №21 Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
Практическое занятие №22 Бег на длинные дистанции. Дев.-2000 м, юн.-3000м.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9,	

			Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №23 Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №24 Техника бега на короткие дистанции	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №25 Техника бега на средние дистанции	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №26 Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №27 Обучении техники бега по прямой.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Самостоятельная работа № 4 Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	40	3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
5 семестр (30 с.р.+ 30 прак. занят.) 60 часов			
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	44	
	Практическое занятие №28 Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №29 Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №30 Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22

	Практическое занятие №31 Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №32 Обучение метанию гранаты	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №33 Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №34 Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №35 Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №36 Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №37 Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №38 ОФП. Толкание набивного мяча с места.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Самостоятельная работа № 5 рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам 10.Техник	22	3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
Тема 2.3 Спортивные игры (Волейбол)	Содержание учебного материала	16	
	Практическое занятие №39 Правила игры. Общие правила. Поддача.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9,

			Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №40 Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №41 Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №42 Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Самостоятельная работа № 6 Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	8	3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
6 СЕМЕСТР (сам. раб. 28 ч.+практ. занятия 28 ч.) всего 56 ч.			
Тема 2.3 Спортивные игры (Волейбол)	Содержание учебного материала	56	
	Практическое занятие №43 Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №44 Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №45 Отбивание мяча подброшенного партнером.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №46 Подача мяча. Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №47	2	2, 3

	Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).		ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР 22;
	Практическое занятие №48 Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №49 Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером - на месте и после перемещений.	2	2,3 ОК 02; ОК 03;ОК 06; ЛР 9;19;;21; 24
	Практическое занятие №50 Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №51 Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №52 Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №53 Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №54 Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №55 Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №56 Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Самостоятельная работа № 7 Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и	28	3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9,

	спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам		Л19, ЛР21, ЛР22
7 СЕМЕСТР (сам. раб. 12 ч.+практ. занятия 12 ч.) всего 24 ч.			
Тема 2.3 Спортивные игры (Баскетбол)	Содержание учебного материала	24	
	Практическое занятие №57 Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №58 Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №59 Ловля и передачи мяча одной - двумя руками.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №60 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №62 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Самостоятельная работа № 8 Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	12	3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
8 СЕМЕСТР (сам. раб.26 ч. + практ. занятия 26 ч.) всего 52 ч.			

Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала	52	
	Баскетбол Практическое занятие №63 Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №64 Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №65 Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Футбол Практическое занятие №66 Ведение мяча.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №67 Жонглирование мячом	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №68 Остановки мяча.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №69 Передачи мяча.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №70 Удары по мячу.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №71 Обманные движения – финты.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
Практическое занятие №72 Упражнения для вратарей.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22	

	Самостоятельная работа № 9 Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	26	3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет, зачёт	-	
	Всего:	336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, личностных результатов
	3 курс		
	Содержание учебного материала	2	
	Самостоятельная работа	334	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1	Содержание учебного материала	167	
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся №1 Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Выполнение домашней контрольной работы. Подготовка и выполнение рефератов	166	3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
Тема 1.2	Содержание учебного материала	169	
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования	1	1 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22

	Самостоятельная работа обучающихся №2 Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования Выполнение домашней контрольной работы Подготовка и выполнение рефератов	168	3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
<i>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет, домашние контрольные работы</i>			
Всего по учебной дисциплине		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в:

а) учебном кабинете «Социально-экономических дисциплин» (№2210)

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине.

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещение для самостоятельной работы, с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Оснащенность: комплект учебной мебели (столы ученические, стулья ученические, стол преподавателя, стул преподавателя), доска классная меловая, компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29-1 шт., доска классная – 1 шт., строенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран настенный.

Учебно-наглядные пособия - комплект плакатов.

б) «Спортивный зал»

Оснащенность: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.,

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

При изучении дисциплины в формате электронного обучения используется ЭИОС Moodle.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы используются электронные образовательные и информационные ресурсы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет – ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

3.2.1 Основные источники:

	Конеева Е.В.	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования /— 2-е изд., перераб. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). режим доступа: https://urait.ru/bcode/517442	[Электронный ресурс]
	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943955	[Электронный ресурс]
3	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895	[Электронный ресурс]

3.2.2 Дополнительные источники:

	Бегидова Т. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования — 2-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — режим доступа: https://urait.ru/bcode/515130	[Электронный ресурс]
	Муллер А. Б. и др.	Физическая культура : учебник и практикум для СПО	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — режим доступа: https://urait.ru/bcode/489849	[Электронный ресурс]

	Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С.	Лечебная физическая культура и массаж: учебник	Москва: КноРус, 2022. — 280 с. - режим доступа: https://book.ru/books/944640	[Электрон ный ресурс]

3.2.3 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимся индивидуальных заданий (подготовки сообщений и презентаций).

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (У,З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Форма и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:		
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 02; ОК 03; ОК 06 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	- владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки; - владение навыками правильного выполнения физических упражнений; - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений);	Текущий контроль в виде оценки выполнения практических занятий, выполнение самостоятельных работ; промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.
Знать:		
З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ОК 02; ОК 03; ОК 06 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	- знание основных положений истории зарождения Олимпийского движения в России; - знание понятия физической культуры, принципов физической культуры, целей и задач физической культуры; - знать историю развития физкультурного движения в России;	Текущий контроль в виде оценки выполнения практических занятий, выполнение самостоятельных работ; промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.
З2 - основы здорового образа жизни ОК 02; ОК 03; ОК 06 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	- знание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре; - знание основных	Текущий контроль в виде оценки выполнения практических занятий, выполнение самостоятельных работ; промежуточная

	<p>положений по оказанию первой помощи и профилактике травматизма;</p> <p>- знать, как применять освоенные навыки на занятиях по физической культуре.</p>	<p>аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.</p>
--	---	---

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Пассивные: работа с основной и дополнительной литературой.

5.2. Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования.