Приложение

к ППССЗ по специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

(квалификация техник)

год начала подготовки 2023

**2023**

**СОДЕРЖАНИЕ СТР.**

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

**1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Физическая культура»

* 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 08.02.10 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. **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

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| ***Промежуточная аттестация в форме в форме зачета (3,5,7 семестр)*** | - |
| ***Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4,6,8 семестр)*** | - |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** | | | |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения, формируемые омпетенции, 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**  Подготовка 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. Подача. | 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**  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). | 2 | 2, 3  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 спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам | 28 | 3  ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, 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**  **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | **167** |  |
| 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**  **Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности** | **Содержание учебного материала** | **169** |  |
| 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 |
| ***Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет, домашние контрольные работы*** | |  |  |
| **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:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 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] |
| 2 | 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] |
| 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:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 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] |
| 2 | 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] |
| 3 | Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. | Лечебная физическая культура и массаж: учебник | Москва: КноРус, 2022. — 280 с. - режим доступа:  <https://book.ru/books/944640> | [Электронный 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 | **- з**нание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре;  **-** знание основных положений по оказанию первой помощи и профилактике травматизма;  **-** знать, как применять освоенные навыки на занятиях по физической культуре. | Текущий контроль в виде оценки выполнения практических занятий, выполнение самостоятельных работ; промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета. |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1.Пассивные: работа с основной и дополнительной литературой.

5.2.Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования.