

бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«Череповецкий металлургический колледж имени академика И.П. Бардина»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)
(базовая подготовка)**

2024 г.

Рабочая программа ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии со следующими документами:

- Приказ Минпросвещения России от 14.08.2022 №762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №885 и приказ Минпросвещения Российской Федерации №390 от 05.08.2020 «О практической подготовке» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 № 376 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (в ред. приказа Минпросвещения России от 01.09.2022 № 796);
- Примерная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, представленная в реестре <https://reestrspo.firpo.ru/listview/TeachingMaterial>.

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Череповецкий металлургический колледж имени академика И.П. Бардина»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии «Общие гуманитарные дисциплины и ОБЖ»,
протокол № 1 от 30.08 2024 г.
Председатель ЦК Скачкова Е.В. / Скачкова Е.В./.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее рабочая программа) – является частью основной образовательной программы (далее - ООП) подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ООП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК04	<p>Уо 04.01 организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>Уо 04.02 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>Зо 04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p>
ОК 08	<p>Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Зо 08.02 основы здорового образа жизни;</p> <p>Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения</p>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь	знать
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	основы здорового образа жизни;
пользоваться средствами профилактики перенапряжений, характерными для данной профессии/специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	336
в т.ч. в форме практической подготовки	166
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	154
Самостоятельная работа обучающихся	168
Промежуточная аттестация в форме зачета в третьем, четвертом, пятом, шестом и седьмом семестрах, а также в форме дифференцированного зачета в восьмом семестре	12

2.2. Содержание и тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
			Код ОК, ПК	Код З/У/Н
1	2	3	4	5
	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	6		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	3	OK 08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой специальностью 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам). Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Подготовка устного ответа по одной из тем по выбору обучающихся; 1.Здоровье человека и его ценность и значение для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. 2. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Двигательная активность. 3. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 4. Рациональное питание и специальность, режим в трудовой и учебной деятельности, активный отдых. 5. Гигиенические средства здоровья и управление работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	2		

	6. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического вреспитания.			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями спортом.	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	3 1	OK 04 OK 08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
и	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка тезисов по одной из тем по выбору обучающихся: 1.Мотивация, целенаправленность и самостоятельность занятий, их формы и содержание 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности, особенности самостоятельных занятий юношей и девушек. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2 2		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.	330/166			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м. (Т)100 м. (Т) Прыжки в длину с места (Т) Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (Т). Бег 3000 м. (Т) Развитие общей выносливости в беге. Самостоятельная работа обучающихся Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м. Кросс 5 км. Развитие общей выносливости в беге на длинные дистанции.	22 10 2 2 2 2 2 12 6	OK 04 OK 08	Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03

Тема 2.2. Спортивные игры Баскетбол	Оздоровительный бег (40-60 минут)	6		
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)», «Техника метания. Снаряды для метания»			
	Разработка тестовых заданий по теме «Легкая атлетика».			
	Содержание учебного материала	16		
	Практические занятия	8	OK 04 OK 08	Уо 04.01 Уо 04.02
	Технические приемы игры: <ul style="list-style-type: none"> • перемещение игрока • передачи мяча на месте (Т), в движении • бросок в движении (Т), штрафной бросок (Т), дистанционные броски • ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления 	4		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Тактические действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> • индивидуальные, • групповые, • командные 	2		
	Основы методики судейства. Отработка навыков судейства вбаскетболе.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	8		
	Развитие физических качеств в спортивной игре (по выбору обучающихся)	6		
	Развитие координации в челночном беге, прыжках со скакалкой	2		
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
	Подготовка сообщения или доклада по темам: «История игры баскетбол», «Основные правила игры баскетбол»			
	Разработка тестовых заданий по теме «Баскетбол»			

Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08	Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Практические занятия	4		
	Перекладина: подъём переворотом, выход силой, подтягивание (Т).	2		
	Параллельные брусья: удержание угла (Т), сгибание и разгибание рук (Т), размахивание в упоре на предплечьях - выход на прямые руки - стойка на плечах	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Подтягивание.	2		
	Демонстрация и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости	1		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1		
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История гимнастики», «Виды гимнастики», «Оздоровительные виды гимнастики», «Гимнастические снаряды»			
Тема 2.4. ППФП (Профессионально - прикладная физическая подготовка)	Разработка тестовых заданий по теме «Гимнастика»			
	Содержание учебного материала	12	OK 04 OK 08	Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 08.04 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Практические занятия	6		
	Атлетическая гимнастика. Силовой тренинг с использованием свободных весов и тренажерных устройств	2		
	Адаптивная физическая культура. Разучивание и выполнение комплексов упражнений для глаз, улучшения осанки, упражнения для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса и спины, профилактики варикозного расширения вен	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
	Атлетическая гимнастика. Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	6		
	Разработка комплексов упражнений по выбору на определенные группы мышц	2		
	Выполнение индивидуальных комплексов адаптивной (лечебной) физической культуры	2		

	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Атлетическая гимнастика», «Развитие физических качеств средствами ППФП»			
	Составление комплексов упражнений утренней и производственной гимнастики			
	Зачет по физической культуре за 3 семестр	2		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	46	OK 04	Уо 04.02
	Практические занятия	22	OK 08	Уо 08.01
	Совершенствование техники классических лыжных ходов	4		Уо 08.02
	Совершенствование техники конькового хода	6		Уо 08.03
	Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов	4		Зо 04.01
	Развитие общей выносливости в беге на лыжах	6		Зо 08.01
	Бег на лыжах 5 км (Т)	2		Зо 08.02
	Самостоятельная работа обучающихся	24		Зо 08.03
	Совершенствование техники лыжных ходов	12		
	Развитие общей выносливости в беге на лыжах на дистанции до 10 км	12		
Тема 2.2. Спортивные игры. Волейбол	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История лыжного спорта», «Виды соревнований по лыжному спорту»			
	Зачет по физической культуре за 4 семестр	2		
	Содержание учебного материала	28	OK 04	Уо 04.01
	Практические занятия	14	OK 08	Уо 04.02
	Технические приемы игры:	6		Уо 08.01
	<ul style="list-style-type: none"> • перемещения игрока • верхняя передача (Т) • приём мяча снизу (Т) • верхняя прямая подача (Т) • нападающий удар (Т) • одиночное и двойное блокирование 			Уо 08.02
	Тактические действия в нападении и защите:	6		Уо 08.03
	<ul style="list-style-type: none"> • индивидуальные, • групповые, 			Зо 04.01
				Зо 08.01
				Зо 08.02
				Зо 08.03

	• командные			
	Практика судейства в волейболе. Практика в судействе соревнований по волейболу.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	14		
	Совершенствование техники подачи, приема мяча в ходе спортивной игры в процессе самостоятельных занятий	8		
	Тактика игры в защите и в нападении.	6		
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
	Разработка студентом занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм			
	Судейство игры с демонстрацией жестов судей			
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	16	OK 04 OK 08	Уо 04.02
	Практические занятия	8		Уо 08.01
	Перекладина: выполнение силовых упражнений, подъем переворотом, выход силой, подтягивание (Т). Развитие силовой выносливости и гибкости	4		Уо 08.02
	Параллельные брусья: удержание угла (Т), сгибание и разгибание рук (Т), выполнение силовых упражнений и их комбинаций. Развитие силовой выносливости и гибкости	2		Уо 08.03
	Развитие гибкости, силовой выносливости, ловкости	2		Зо 04.01
	Самостоятельная работа обучающихся	8		Зо 08.01
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	4		Зо 08.02
	Тренировка в подтягивании	2		Зо 08.03
	Сгибание и разгибание рук в упоре	2		
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
Тема 2.4. ППФП (Профессионально - прикладная физическая	Разработка тестовых заданий по теме «Спортивная гимнастика»			
	Содержание учебного материала	14	OK 04 OK 08	Уо 04.02
	Практические занятия	6		Уо 08.01
	Атлетическая гимнастика. Силовой тренинг с использованием свободных весов и тренажерных устройств	6		Уо 08.02
	Самостоятельная работа обучающихся	8		Уо 08.03
				Уо 08.04

подготовка)	Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц. Подготовка к сдаче норм ГТО	8		Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
	Подготовка комплексов (по выбору обучающихся):			
	<ul style="list-style-type: none"> • дыхательных упражнений • утренней гимнастики • упражнений для глаз • упражнений по формированию осанки • упражнений для снижения массы тела • упражнений для наращивания массы тела 			
	Зачет по физической культуре за 5 семестр	2		
	Содержание учебного материала	30		ОК 04
	Практические занятия	14		ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2		Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Отработка техники лыжных ходов: одновременного, одношагового, попеременного, двухшагового, четырехшагового	4		Зо 04.01 Зо 08.01
	Отработка техники лыжных ходов: одновременного двухшажного, бесшажного, конькового, полуконькового.	4		Зо 08.02 Зо 08.03
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Отработка техники спусков, подъемов, поворотов.	2		
	Развитие общей выносливости в беге на лыжах Бег на лыжах на 5 км.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	16		
	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов.	8		
	Развитие общей выносливости в беге на лыжах на дистанции до 10 км	8		
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Развитие лыжного спорта в Вологодской области», « Советские и российские лыжники – победители мировых чемпионатов и олимпиад».			

	Зачет по физической культуре за 6 семестр	2		
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	32	OK 04 OK 08	Уо 04.02
	Практические занятия	16		Уо 08.01
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м. (Т)100 м. (Т)	4		Уо 08.02
	Прыжки в длину с места (Т)	4		Уо 08.03
	Совершенствование техники метания гранаты	4		Зо 04.01
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (Т). Бег 3000 м. (Т)	4		Зо 08.01
	Самостоятельная работа обучающихся	16		Зо 08.02
	Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м. Кросс 5 км. Развитие общей выносливости в беге на длинные дистанции	8		Зо 08.03
	Оздоровительный бег (40-60 минут)	8		
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
	Подготовка реферата «Выносливость как физическое качество. «Комплексы беговых упражнений для развития выносливости»			
	Составление кроссворда или презентации на тему «Легкая атлетика»			
Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол. Настольный теннис.	Содержание учебного материала	32	OK 04 OK 08	Уо 04.01
	Практические занятия	16		Уо 04.02
	Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействия игроков. Учебная игра.	8		Уо 08.01
	Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические проемы: подача, подрезка, срезка, накат, постановка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Учебные игры.	8		Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03

	Самостоятельная работа обучающихся	16		
	Подготовка сообщения или доклада по темам: «История игры футбол», «Основные правила игры футбол»	4		
	Разработка тестовых заданий по теме «Баскетбол»	4		
	Подготовка ответов на вопросы: Техника безопасности по настольному теннису. Элементы стола и ракетки для игры в настольный теннис.	4		
	Подготовка сообщения или презентации по темам: «История игры настольный теннис», «Основные правила игры в настольный теннис»	4		
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
	Подготовка сообщения или доклада по темам: «История игры футбол», «Основные правила игры футбол», «История игры настольный теннис», «Основные правила игры в настольный теннис», «Известные соревнования по настольному теннису» «Лучшие футболисты мира», «Футбольные клубы в Вологодской области».			
	Зачет по физической культуре за 7 семестр	2		
Тема 2.6. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	32	OK 04 OK 08	Уо 04.02
	Практические занятия	16		Уо 08.01
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения двигательных действий и их комбинаций, сопряженное с воспитанием двигательных качеств и способностей. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	16		Уо 08.02
	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.			Уо 08.03
	Способы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в			Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03

Тема 2.6. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)	процессе физкультурных занятий.		OK 04 OK 08	Уо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Самостоятельная работа обучающихся	16		
	Подготовка реферата и презентации на тему: «Виды аэробики и их классификация».	4		
	Разработка комплексов упражнений для развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий дома	4		
	Выполнение специальных комплексов упражнений из различных видов аэробики для развития гибкости, двигательных действий	8		
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
	Подготовка реферата и презентации на тему: «Виды оздоровительной аэробики»			
	Содержание учебного материала	32		
	Практические занятия	16		
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощением, сопряженное с воспитанием двигательных качеств и способностей, силовой выносливости и гибкости. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от поставленных задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулировки нагрузки: изменения веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Развитие гибкости и силовой выносливости.	16		
	Самостоятельная работа обучающихся	16		
	Подготовка презентации на тему: «Спортивные тренажеры для занятий дома»	4		
	Разработка комплексов упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп	4		

	Выполнение упражнений атлетической гимнастики для развития основных мышечных групп, гибкости и силовой выносливости	8		
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
	Подготовка реферата и презентации на тему: « Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека»			
Тема 2.4. ППФП (Профессионально - прикладная физическая подготовка)	Содержание учебного материала	30	OK 04	Уо 04.02
	Практические занятия	14	OK 08	Уо 08.01
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	4		Уо 08.02
	Формирование профессионально значимых физических качеств.	2		Уо 08.03
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режим дня специалиста.	2		Уо 08.04
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2		Зо 04.01
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	4		Зо 08.01
	Самостоятельная работа обучающихся	16		Зо 08.02
	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	8		Зо 08.03
	Выполнение специальных упражнений для развития основных мышечных групп.	8		Зо 08.04
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий			
	Разработка комплексов специальных упражнений для развития основных мышечных групп.	8		
	Подготовка реферата «Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности»	6		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета за 8 семестр		2		
Итого		336/166		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, ворота, трансформируемые для мини-футбола (комплект), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, мяч волейбольный массовый, мяч волейбольный для соревнований, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, насос для накачивания мячей с иглой, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 метров, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания, секундомеры, рулетка, эстафетные палочки.

Общефизическая подготовка

Комплект тренажеров, перекладина, параллельные брусья, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, набивные мячи, фитбол, бодибар.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж.

Оборудование для проведения соревнований

Табло игровое, степ-платформа, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1.Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 450 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18496-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/535163>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. - Текст : электронный.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 176 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07538-0. – URL: <https://urait.ru/bcode/491838> (дата обращения: 03.06.2024) - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт - Текст : электронный.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 03.06.2024) - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт - Текст : электронный.

3. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 253 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11150-7. – URL: <https://urait.ru/bcode/495730> (дата обращения: 03.06.2024) - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт - Текст : электронный.

3.2.4. Интернет- ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - www.school-collection.edu.ru - URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения: 03.06.2024). - Текст: электронный.

2. Образовательная платформа Электронная библиотека Юрайт <https://biblio-online.ru> - URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 03.06.2024). - Текст: электронный.

3. Российская электронная школа - URL: <https://resh.edu.ru/subject/> (дата обращения: 03.06.2024). - Текст: электронный.

4. Федеральный портал "Российское образование" - www.edu.ru - URL: <http://www.edu.ru/documents/> (дата обращения: 03.06.2024). - Текст: электронный.

3.3.Используемые современные образовательные технологии в реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины

В реализации рабочей программы на учебных занятиях используются современные образовательные технологии: информационно-развивающие технологии, информационно-коммуникационные и личностно-ориентированные технологии обучения и воспитания.

При использовании данных образовательных технологий допускается сочетание основных их видов.

При организации дистанционного обучения используются цифровые инструменты технологий дистанционного обучения: образовательная платформа Moodle, PowerPoint, электронная почта, видеофильм.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальной самостоятельной работы.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в восьмом семестре, варианты заданий к которому рассматриваются на заседании цикловой комиссии и утверждается заместителем директора по УР.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся на первом занятии по дисциплине.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС), который включает в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Результаты обучения	Методы оценки
Знает:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<i>Диагностика (тестирование, контрольные работы)</i>
основы здорового образа жизни;	<i>Экспертная оценка деятельности на практическом занятии.</i>
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	<i>Оценка выполнения самостоятельной работы.</i>
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
Умеет:	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<i>Регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений;</i>
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	<i>оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.);</i>
пользоваться средствами профилактики перенапряжений, характерными для данной профессии/специальности	<i>оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой.</i>
	<i>Промежуточная аттестация: оценка выполнения заданий в ходе зачета и дифференцированного зачета</i>