

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Пензе  
Дата подписания: 20.08.2024 20:47:44  
Уникальный программный ключ:  
98fd15750393b14b837b6336369ff46764a01e8ae27bb7c6fb7394f99821e0ad

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте,  
(железнодорожном транспорте)

Приложение  
к ППССЗ по специальности  
(железнодорожном транспорте)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
для специальности

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте**  
**(железнодорожном транспорте)**

(квалификация техник)

год начала подготовки 2023

**Нижний Новгород**  
**2023**

# 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 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

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:

- электромонтер по обслуживанию и ремонту устройств сигнализации, централизации и блокировки;
- электромонтажник по сигнализации, централизации и блокировке.

## 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 08** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

**ЛР 9** 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.

**ЛР 19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

**ЛР 21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

**ЛР 24** Ценностное отношение обучающихся к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>164</b>
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	164
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>6</b>
в том числе:	
работа с текстом	6
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (3,5,7 семестр)</i>	<b>6</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4,6,8 семестр)</i>	

## 2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
	3 семестр	34	
	Практическое занятие	32	
	Самостоятельная работа	2	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Подготовка рефератов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни. 1 Какие психологические черты личности формируются в процессе физического воспитания? 2 Физическая культура для всех и для каждого. 3 История и организация физической культуры. 4 Шахматы 5 Социально-биологические основы физической культуры. 6 Международное спортивное студенческое движение.	2	3 ОК08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	<b>Практические занятия:</b> <b>Практическое занятие №1</b> Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов	2	ОК08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №2</b> Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24

	<b>Практическое занятие №3</b> Выпрыгивание вверх с отягощением	2	3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №4</b> Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс	2	3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №5</b> Эстафета без предметов.	2	3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №6</b> Работа с весом собственного тела.	2	3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №7</b> Статическая работа на основные мышечные группы.	2	3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №8</b> Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.	2	3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №9</b> Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.	2	3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №10</b> Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	2	3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия:</b> <b>Практическое занятие №11</b> Создание правильного представления о технике бега.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №12</b> ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №13</b> ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №14</b> Развитие быстроты и прыгучести.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №15</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24

	попадания на брусок).		
	<b>Практическое занятие №16</b> ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	2	2, ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	4 СЕМЕСТР	<b>50</b>	
	Практическое занятие	<b>46</b>	
	Самостоятельная работа	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	<b>Практические занятия:</b> <b>Практическое занятие №17</b> Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	1	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №18</b> Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №19</b> Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №20</b> Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №21</b> Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №22</b> Бег на длинные дистанции. Дев. - 2000 м, юн. – 3000 м.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №23</b> Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №24</b> Техника бега на короткие дистанции.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №25</b> Техника бега на средние дистанции.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24

	<b>Практическое занятие №26</b> Техника бега по прямой. Низкий старт	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №27</b> Обучении техники бега по прямой.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> 1. Краткие сведения развития легкой атлетики в России и за рубежом 2. Рекорды и рекордсмены 3. Техника низкого старта 4. Техника прыжка в длину с места 5. Виды легкоатлетических соревнований 6. Техника выполнений специальных упражнений 7. Организация проведения соревнований по легкой атлетике 8. Составить комплекс специальных беговых упражнений 9. Техника низкого старта прыжка в длину	1	3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	<b>Практические занятия:</b> <b>Практическое занятие №28</b> Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №29</b> Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №30</b> Обучение низкому старту с бегом по прямой	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №31</b> Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №32</b> Обучение метанию гранаты	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24

	<b>Практическое занятие №33</b> Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №34</b> Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №35</b> Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №36</b> Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №37</b> Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №38</b> ОФП. Толкание набивного мяча с места	3	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> <b>Тематика рефератов</b> 1. Самоконтроль при занятиях легкой атлетики 2. Какие бывают разновидности легкой атлетики 3. Гигиенические требования для занятий при различных погодных условиях 4. Физические качества человека (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость) Взаимодействие физической и умственной деятельности человека	1	3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	<b>5 СЕМЕСТР</b>	<b>26</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 2.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	



**Спортивные игры (Волейбол)**

<p><b>Практические занятия:</b>  <b>Практическое занятие №39</b>                  Правила игры. Общие правила. Поддача.</p>	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<p><b>Практическое занятие №40</b>                  Действия без мяча. Перемещения и стойки.</p>	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<p><b>Практическое занятие №41</b>                  Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.</p>	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<p><b>Практическое занятие №42</b>                  Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения.</p>	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<p><b>Практическое занятие №43</b>                  Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.</p>	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<p><b>Практическое занятие №44</b>                  Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.</p>	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<p><b>Практическое занятие №45</b>                  Отбивание мяча, подброшенного партнером.</p>	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<p><b>Практическое занятие №46</b>                  Поддача мяча. Нижняя прямая. Поддача в стенку, поддача через сетку из-за лицевой линии, поддача нижняя боковая.</p>	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<p><b>Практическое занятие №47</b>                  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).</p>	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<p><b>Практическое занятие №48</b>                  Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.</p>	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<p><b>Практическое занятие №49</b>                  Прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещений.</p>	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<p><b>Практическое занятие №50</b></p>	2	

	Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).		2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №51</b> Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>6 СЕМЕСТР</b>	<b>26</b>	
	Практические занятия	<b>24</b>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры (Волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия:</b> <b>Практическое занятие №52</b> Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №53</b> Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №54</b> Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №55</b> Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.	1	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №56</b> Прием контрольных нормативов.	1	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие №57</b> Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №58</b> Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №59</b> Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №60</b> Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24

	<b>Практическое занятие №61</b> Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №62</b> Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	3	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №63</b> Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	3	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	

	<b>7 СЕМЕСТР</b>	<b>14</b>	
	Практические занятия	<b>14</b>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры (Баскетбол и Футбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	<b>Практические занятия (баскетбол):</b> <b>Практическое занятие №64</b> Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	3	2,3 ОК04, ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №65</b> Прием контрольных нормативов.	3	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практические занятия (футбол):</b> <b>Практическое занятие №66</b> Ведение мяча	4	2,3, ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №67</b> Жонглирование мячом.	4	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>8 СЕМЕСТР</b>	<b>26</b>	
	Практические занятия	<b>22</b>	
	Самостоятельная работа	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	<b>Практические занятия (Футбол):</b> <b>Практическое занятие №68</b> Остановки мяча.	4	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №69</b> Передачи мяча.	4	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24

	<b>Практическое занятие №70</b> Удары по мячу.	4	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №71</b> Обманные движения – финты.	5	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №72</b> Упражнения для вратарей	5	2,3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> <b>Волейбол</b> <b>Самостоятельная работа студентов</b> 1. Краткие сведения развития волейбола 2. Максимальный состав игроков команды в волейболе 3. Подача в прыжке техника в волейболе 4. Техника нижней подачи в волейболе 5. Техника прямого нападающего удара в волейболе 6. Техника приема подачи в волейболе 7. Правила и организация соревнований по волейболу 8. Совершенствование техники в двухсторонней игре в волейболе  <b>Баскетбол</b> <b>Самостоятельная работа студентов</b> 1. Краткие сведения развития баскетбола 2. Максимальный состав игроков команды в баскетболе 3. Техника передачи мяча в движении двумя руками от груди 4. Техника ведения мяча правой, левой, рукой 5. Техника кистевого броска 6. Прыжковые упражнения для развития взрывной силы 7. Правила и организация соревнований по баскетболу 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 9. Биологические ритмы и работоспособность  9. Совершенствование техники в двухсторонней игре  <b>Футбол</b>	2	3 ОК08, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24

	<p><b>Самостоятельная работа студентов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения развития футбола</li> <li>2. Максимальный состав игроков команды в футболе</li> <li>3. Техника ведения мяча</li> <li>4. Техника передачи мяча</li> <li>5. Техника удара по воротам</li> <li>6. Техника перемещения по площадке</li> <li>7. Правила и организация соревнований по футболу</li> <li>8. Совершенствование техники в двухсторонней игре</li> </ol> <p><b>Тематика рефератов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Международное спортивное студенческое движение.</li> <li>2. Современная система физических упражнений прикладной направленности (в выбранной профессии).</li> <li>3. Подвижные игры.</li> <li>4. Комнатная гимнастика.</li> <li>5. Краткие сведения и развития баскетбола ( в России, за рубежом)</li> <li>6. Краткие сведения и развития футбола( в России, за рубежом)</li> <li>7. Краткие сведения и развития волейбола( в России, за рубежом)</li> <li>8. Гимнастика для глаз.</li> <li>9. Настольный теннис</li> <li>10. Олимпийские игры и их развитие.</li> <li>11. Общая физическая подготовка, её цели и задачи</li> <li>12. Физическое качество ловкость, её значение и средства для ее развития.</li> <li>13. Спорт как компонент специализированного направления физической культуры.</li> <li>14. Правила организация соревнований по баскетболу</li> <li>15. Правила организация соревнований по футболу</li> <li>16. Правила организация соревнований по волейболу</li> <li>17. Лыжные гонки</li> </ol>		
	<b>Итого:</b>	<b>174</b>	

	<b>Промежуточная аттестация:</b> (в форме дифференцированного зачета)	<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>176</b>	

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).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в:

а) учебном кабинете **Кабинет «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., встроенный 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»

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:

	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального обра- зования— 3-е изд., испр.	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное обра- зование). Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>	[Элек- тронный ресурс]
	Ягодин В. В.	Физическая культура: основы спортивной этики : учебное посо- бие для среднего про- фессионального обра- зования	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное обра- зование). Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/517710">https://urait.ru/bcode/517710</a>	[Элек- тронный ресурс]

### 3.2.2 Дополнительные 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: <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a>	[Электрон- ный ресурс]
	Муллер А. Б. и др.	Физическая культура : учебник и практикум для СПО	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a>	[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 зачёта и дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (У,З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Форма и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>		
<b>У1</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 08 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24	- 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.
<b>Знать:</b>		
<b>З1</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 08 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24	- 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.
<b>З2</b> - основы здорового образа жизни ОК 08 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24	- знание 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: -

5.2.Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования, мастер классы.