

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 27.08.2024 15:38:33  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение  
к ППССЗ по специальности  
23.02.06 Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ 04 Физическая культура**

для специальности

**СПО 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных  
дорог**

(квалификация техник)

год начала подготовки 2024

# 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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

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:

- помощник машиниста тепловоза;
- помощник машиниста электровоза;
- помощник машиниста электропоезда;
- слесарь по осмотру и ремонту локомотивов на пунктах технического обслуживания;
- слесарь по ремонту подвижного состава

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический 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):

**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>168</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	166
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
работа с текстом	-
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта (3,5,7 семестр), дифференцированного зачета (4,6,8 семестр)</i>	



**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 компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
<b>3 СЕМЕСТР (лекции2+практ. занятия 26 ч.) всего 28 ч.</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	2	3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21
<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>Практическое занятие №1</b> Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21
	<b>Практическое занятие №2</b> Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21
	<b>Практическое занятие №3</b> Выпрыгивание вверх с отягощением.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21

	<b>Практическое занятие №4</b> Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21
	<b>Практическое занятие №5</b> Эстафета без предметов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21
	<b>Практическое занятие №6</b> Работа с весом собственного тела.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №7</b> Статическая работа на основные мышечные группы.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №8</b> Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №9</b> Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №10</b> Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие №11</b> Создание правильного представления о технике бега.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №12</b> ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
<b>4 СЕМЕСТР (практ. занятия 44 ч.) всего 44 ч.</b>			

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

	<b>Практическое занятие №23</b> Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №24</b> Техника бега на короткие дистанции	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №25</b> Техника бега на средние дистанции	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №26</b> Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №27</b> Обучении техники бега по прямой.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
<b>5 семестр (30 прак. занят.) 30 часов</b>			
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие №28</b> Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №29</b> Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №30</b> Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №31</b> Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22

	<b>Практическое занятие №32</b> Обучение метанию гранаты	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<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 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №34</b> Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №35</b> Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №36</b> Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №37</b> Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №38</b> ОФП. Толкание набивного мяча с места.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b> <b>(Волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие №39</b> Правила игры. Общие правила. Поддача.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №40</b> Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №41</b> Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом,	2	2, 3

	правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.		ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<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	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
<b>6 СЕМЕСТР (практ. занятия 34 ч.) всего 34 ч.</b>			
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b> <b>(Волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие №43</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №44</b> Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №45</b> Отбивание мяча подброшенного партнером.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №46</b> 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
	<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).	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР 22;
	<b>Практическое занятие №48</b> 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
	<b>Практическое занятие №49</b> Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного	2	2,3

	партнером - на месте и после перемещений.		ОК 02; ОК 03; ОК 06; ЛР 9; 19; 21; 24
	<b>Практическое занятие №50</b> 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
	<b>Практическое занятие №51</b> Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №52</b> Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №53</b> Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №54</b> Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №55</b> Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №56</b> Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
<b>7 СЕМЕСТР (практ. занятия 6ч.) всего 6 ч.</b>			
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b> <b>( Баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие №57</b> Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	1	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22

	<b>Практическое занятие №58</b> Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	1	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №59</b> Ловля и передачи мяча одной - двумя руками.	1	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №60</b> Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	1	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №61</b> Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	1	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №62</b> Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	1	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22

**8 СЕМЕСТР (практ. занятия 26 ч.) всего 26 ч.**

	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>52</b>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол</b> <b>Практическое занятие №63</b> Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №64</b> Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №65</b> Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22

	<b>Футбол</b> <b>Практическое занятие №66</b> Ведение мяча.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №67</b> Жонглирование мячом	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №68</b> Остановки мяча.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №69</b> Передачи мяча.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №70</b> Удары по мячу.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №71</b> Обманные движения – финты.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Практическое занятие №72</b> Упражнения для вратарей.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	<b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет, зачёт	-	
	<b>Всего:</b>	<b>168</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 учебной аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы - кабинет «Социально-экономических дисциплин»

Оборудование учебного кабинета:

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

Учебная дисциплина реализуется в «Спортивном зале»,

Оборудование:

- спортивный инвентарь;
- оборудование для спортивных игр;

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.	Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В	Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. – режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/492955">https://urait.ru/bcode/492955</a>	[Электронный ресурс]
2.	Бишаева А. А.	Физическая культура: учебник	Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – режим доступа: <a href="https://book.ru/book/949532">https://book.ru/book/949532</a>	[Электронный ресурс]
4.	Федонов Р. А.	Физическая культура: учебник	Москва: Русайнс, 2023. - 256 с. – режим доступа:	[Электронный ресурс]

			<a href="https://book.ru/book/949385">https://book.ru/book/949385</a>	
5.	Е. В. Конеева	Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. —режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/545162">https://urait.ru/bcode/545162</a>	[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: <a href="https://urait.ru/bcode/492972">https://urait.ru/bcode/492972</a>	[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: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a>	[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 <a href="https://book.ru/books/943955">https://book.ru/books/943955</a>	[Электронный ресурс]
4	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: <a href="https://book.ru/books/943895">https://book.ru/books/943895</a>	[Электронный ресурс]

### 3.2.3. Периодические издания: не предусмотрены

### 3.2.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: не предусмотрены

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта и дифференцированного зачета.

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 02, ОК 03, ОК 06 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 практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.
<b>Знать:</b>		
<b>З1</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 01, ОК 4, 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 практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.
<b>З2</b> основы здорового образа жизни. ОК 04, ОК 08, ОК 06 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; - умение преминуть навыки на занятиях по физической культуре.	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Пассивные: -

5.2. Активные и интерактивные: игры, викторины.

