

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 15.11.2024 11:58:26  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение  
к ППССЗ по специальности  
27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте,  
(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

**2023г**

# 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>168</b>
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	164
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>10</b>
в том числе:	
работа с текстом	6
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (3,5,7 семестр)</i>	<b>4</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</b> <b>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.	1	3 ОК 08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1</b> <b>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	3 ,ОК 08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №2</b>	2	3

	Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.		ОК 08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №3</b> Выпрыгивание вверх с отягощением	2	3 ОК 08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №4</b> Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс	2	3 ОК 08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №5</b> Эстафета без предметов.	2	3 ОК 08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №6</b> Работа с весом собственного тела.	2	3 ОК 08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №7</b> Статическая работа на основные мышечные группы.	2	3 ОК 08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №8</b> Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.	2	3 ОК 08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №9</b> Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.	2	3 ОК 08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №10</b> Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	2	3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9, 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 ОК 04, ОК 08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №12</b> ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №13</b> ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9, Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №14</b>	2	2,3

	Развитие быстроты и прыгучести.		ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №15</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №16</b> ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	2	2, ОК 04, ОК 08, ЛР 9,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 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №18</b> Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №19</b> Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №20</b> Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №21</b> Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №22</b> Бег на длинные дистанции. Дев. - 2000 м, юн. – 3000 м.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24

	<b>Практическое занятие №23</b> Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №24</b> Техника бега на короткие дистанции.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №25</b> Техника бега на средние дистанции.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №26</b> Техника бега по прямой. Низкий старт	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №27</b> Обучении техники бега по прямой.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,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	2	3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,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>Практическое занятие №28</b> Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24

<b>Практическое занятие №29</b> Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
<b>Практическое занятие №30</b> Обучение низкому старту с бегом по прямой	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
<b>Практическое занятие №31</b> Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
<b>Практическое занятие №32</b> Обучение метанию гранаты	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,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 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
<b>Практическое занятие №34</b> Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,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 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
<b>Практическое занятие №36</b> Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
<b>Практическое занятие №37</b> Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,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	1	3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24

	3. Гигиенические требования для занятий при различных погодных условиях 4. Физические качества человека (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость) Взаимодействие физической и умственной деятельности человека		
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	5 СЕМЕСТР	<b>26</b>	
	Практические занятия	<b>26</b>	
<b>Тема 2.3 Спортивные игры (Волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	
	<b>Практическое занятие №39</b> Правила игры. Общие правила. Подача.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №40</b> Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №41</b> Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<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 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №43</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №44</b> Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №45</b> Отбивание мяча, подброшенного партнером.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21,

			ЛР24
	<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 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<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 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<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 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №49</b> Прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещений.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<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 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №51</b> Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,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>Практическое занятие №52</b> Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №53</b> Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №54</b> Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21,

			ЛР24
	<b>Практическое занятие №55</b> Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.	1	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №56</b> Прием контрольных нормативов.	1	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,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 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №58</b> Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №59</b> Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №60</b> Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №61</b> Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №62</b> Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	3	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №63</b> Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	3	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,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 Спортивные игры (Баскетбол и Футбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</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 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №66</b> Ведение мяча	4	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №67</b> Жонглирование мячом.	4	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	8 СЕМЕСТР	<b>26</b>	
	Практические занятия	<b>22</b>	
	Самостоятельная работа	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	<b>Практическое занятие №68</b> Остановки мяча.	4	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №69</b> Передачи мяча.	4	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №70</b> Удары по мячу.	4	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<b>Практическое занятие №71</b> Обманные движения – финты.	5	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24

	<p><b>Практическое занятие №72</b> Упражнения для вратарей</p>	5	2,3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24
	<p><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</p> <p><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</p> <p>9. Совершенствование техники в двухсторонней игре</p> <p><b>Футбол</b> <b>Самостоятельная работа студентов</b> 1. Краткие сведения развития футбола 2. Максимальный состав игроков команды в футболе 3. Техника ведения мяча</p>	2	3 ОК 04, ОК 08, ЛР 9,Л19, ЛР21, ЛР24

	<p>4. Техника передачи мяча  5. Техника удара по воротам  6. Техника перемещения по площадке  7. Правила и организация соревнований по футболу  8. Совершенствование техники в двухсторонней игре</p> <p><b>Тематика рефератов</b></p> <p>1. Международное спортивное студенческое движение.  2. Современная система физических упражнений прикладной направленности (в выбранной профессии).  3. Подвижные игры.  4. Комнатная гимнастика.  5. Краткие сведения и развития баскетбола ( в России, за рубежом)  6. Краткие сведения и развития футбола( в России, за рубежом)  7. Краткие сведения и развития волейбола( в России, за рубежом)  8. Гимнастика для глаз.  9. Настольный теннис  10. Олимпийские игры и их развитие.  11. Общая физическая подготовка, её цели и задачи  12. Физическое качество ловкость, её значение и средства для ее развития.  13. Спорт как компонент специализированного направления физической культуры.  14. Правила организация соревнований по баскетболу  15. Правила организация соревнований по футболу  16. Правила организация соревнований по волейболу  17. Лыжные гонки</p>		
	<b>Итого:</b>	<b>174</b>	
	<b>Промежуточная аттестация:</b> (в форме дифференцированного зачета)	<b>4</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:

1	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]
2	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.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура: учебник	Москва: КноРус, 2024. - 214 с. – режим доступа: <a href="https://book.ru/book/951559">https://book.ru/book/951559</a>	[Элек- тронный ресурс]

### 3.2.2 Дополнительные 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: <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a>	[Электрон ный ресурс]
2	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 04, 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 04, 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 04, 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.

