

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Тамбовский техникум железнодорожного транспорта
(ТаТЖТ - филиал РГУПС)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0FBB57D7228A194BACB3723536FDA4B3
Владелец: Назаров Сергей Михайлович
Действителен: с 12.11.2024 до 05.02.2026



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР

/С.М. Назаров/

« 30 » 05 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Тамбов
2025 г.

Образовательная программа среднего профессионального образования – программа подготовки специалистов среднего звена разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Организация-разработчик: Тамбовский техникум железнодорожного транспорта (ТаТЖТ - филиал РГУПС)

Разработчик: Чикова Л.А., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ТаТЖТ - филиал РГУПС

Рецензенты:

Ечевская О.В. руководитель физической культуры Тамбовского областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Педагогический колледж г. Тамбова»

Кривенцова С.А.- председатель цикловой комиссии специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Рекомендована цикловой комиссией общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических и математических дисциплин

Протокол № 10 от «27» мая 2025 г.

Председатель цикловой комиссии  /Л.А. Чикова/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы.

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу и математических дисциплин.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально -культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

В результате освоения учебной дисциплины техник должен обладать профессиональными компетенциями: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы - ОК01; ОК03; ОК04; ОК08.

Код и наименования формулируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Умение	Знание
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и Физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	- содержание актуальной нормативно-правовой документации; - современная научная и профессиональная терминология; - возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности самоопределению; - овладение навыками исследовательской, проектной социальной деятельности; - понимать и использовать преимущества командной индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

	- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- готовность к самостоятельности самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	184	32	30	34	30	42	16
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	184	32	30	34	30	42	16
в том числе:							
теоретическое	2						
практические занятия	1182	32	30	34	30	42	16
Промежуточная аттестация в форме		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	Дифф. зачет

2.2 тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов по специальности	Уровень освоения*
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел. Введение		10	
	Содержание учебного материала. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1
	Самостоятельная работа. Выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: - современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия; - предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1

	Самостоятельная работа. Выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: - здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала; - взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни; - современное состояние здоровья молодежи; - личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни; - двигательная активность.	2	
Раздел 2 Учебно - тренировочный раздел		156	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	2	2
	Практические занятия. 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.	16	3
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	18	

Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Организация самостоятельных занятий. Роль и значение легкой атлетики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой метания гранаты с разбега. Техника эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Закрепление техники метания гранаты. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение техникой бега на средние дистанции. Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Общие развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки, направленные на развитие общей выносливости. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	1	2
	Практические занятия. Техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение техникой метания гранаты. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Овладение техникой эстафетного бега. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение техникой бега на средние дистанции. Воспитание выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Общие развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки, направленные на развитие общей выносливости. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	52	3
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Закрепление и сов-ние техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	52	
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала. Краткий обзор развития волейбола. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Техника нижней подачи. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя	1	2

	руками. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Техника прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приемов. Применение изученных приемов в учебной игре. Учебная игра с применением изученных положений. Выполнение контрольных нормативов по волейболу.		
	Практические занятия. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра. Техника прямого нападающего удара. Овладение техникой прямого нападающего удара. Выполнение технических элементов в учебной игре. Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	20	3
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	22	
Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала. Баскетбол в системе физического воспитания. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.	1	2
	Практические занятия. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении. Овладение техникой выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок». Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Двусторонняя игра.	18	3

	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Закрепление техники владения баскетбольным мячом. 3. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	18	
Тема 2.5. Гимнастика	Содержание учебного материала. Развитие гимнастики в России. Техника безопасности на уроках гимнастики. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Самостраховка и первая помощь при травмах; гимнастическая терминология. Роль и значение гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости. Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнение контрольных упражнений на гимнастических снарядах.	1	2
	Практические занятия. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Атлетическая гимнастика. Гимнастика на спортивных снарядах. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК. Выполнение контрольных упражнений на гимнастических снарядах.	24	3
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. 3. Подготовка и защита рефератов по гимнастике (для студентов подготовительной и специальной медицинской группы здоровья).	26	

Тема 2.6 .По избранному виду спорта (атлетическая гимнастика, футбол, настольный теннис)	Содержание учебного материала. Атлетическая гимнастика. Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	1	2
	Практические занятия. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. 1. Атлетическая гимнастика. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). 2. Футбол. Умение выполнять технику игровых элементов. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. 3. Настольный теннис. Техника стоек и перемещений, упражнения с мячом и ракеткой. Техника и тактика игры. Правила игры.	18	3

	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Особенности личной гигиены занимающихся. 2. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта. 3. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. 4. Занятия дополнительными видами спорта. 5. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). 6. Соблюдение техники безопасности.	18	
Тема 2.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала. Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи: - вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда; - сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов; - воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.	1	2
	Практические занятия. 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств. 3. Совершенствование координационных качеств.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Упражнения на силу рук, ног, брюшного пресса. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Игры на внимание и координацию. 4. Упражнения для координации.	10	
Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся, устанавливается с учетом индивидуальных особенностей. Дифференцированный зачет. Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.		2	3
Всего		336	

* Уровень освоения: 1 – репродуктивный;
2 – ознакомительный;
3 – продуктивный.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеется спортивный комплекс включающий: спортивный зал (игровой), спортивный зал (гимнастический), тренажёрные залы, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжную базу, инвентарный кабинет, оборудованные раздевалки.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени обучения, а также специфики вида (видов) спорта, перечень информационного обеспечения обучения.

Перечень основного оборудования спортивного комплекса:

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

2. Спортивные залы – гимнастический и игровой;

- силовой тренажер «Провер Про» (вес) – 1 шт.; силовой тренажер «Ультро Бенч» - 1 шт.; скамья для пресса BodySolidPowerline – 6 шт.; стол для н/тенниса – 5 шт.; табло спортивное универсальное – 1шт.; турник Winner/OxygenVKRStand 2-4 шт.; эллиптический тренажер «Мэдисон» - 1 шт.; сетка для н/тенниса – 10 шт.; ракетка для н/тенниса – 7 шт.; граната 750 гр. – 5 шт.; брусья гимнастические – 1 шт.; козел гимнастический – 1 шт.; кольца гимнастические с тросиком -1 шт.; конь гимнастический -1шт.; мостик гимнастический облегченный с пружинами – 1 шт.; стол для н/т АТЕМИ – 1 шт.; теннисный стол – 1 шт.; турник на растяжках – 1 шт.; баскетбольный щит игровой – 2 шт.; беговые лыжи KNEISSL - 4 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; табло универсальное для спортивных игр ТЭС-04 p-p930x630мм – 1 шт.; щит баскетбольный АТЛАНТ – 1 шт.; мяч баскетбольный MIKASA – 71 шт.; мяч баскетбольный TF-500 – 10 шт.; мяч баскетбольный TOR- 30 шт.; мяч баскетбольный – 20 шт.; мяч волейбольный GALA – 25 шт.; мяч волейбольный TORRES – 20 шт.; мяч футбольный TORRES – 10 шт.; мяч футбольный SEL – 27 шт.; сетка баскетбольная – 20 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО /А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство «Юрайт», 2025. – 424 с. - (Профессиональное образование). – Режим доступа:

<https://urait.ru/bcode/>

Дополнительная:

1. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО /Т.А. Завьялова [и др.]; под ред. С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2025. – 189 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются педагогические контрольно-измерительные средства, предназначенные для определения соответствия (или не соответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателем результатов обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр
--	---

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.