

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мильчаков Михаил Борисович  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 18.12.2025 23:40:13  
Уникальный программный ключ:  
01f99420e1779c9f06d699b725b8e8fb9d59e5c3

Приложение  
ППССЗ по специальности  
27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2022**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

# **1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1.Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:**

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человечества;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие **общие компетенции**:

**ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

**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 22.** Приобретение навыков общения и самоуправления.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом (УП):**

максимальной учебной нагрузки студентов - 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 164 часов, самостоятельной работы обучающегося – 6 часов, промежуточная аттестация- 6 часа.

## 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>	не предусмотрено
в том числе	
лабораторные занятия	не предусмотрено
теоретические занятия	-
практические занятия	164
контрольные работы	не предусмотрено
промежуточная аттестация	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	
в том числе	
внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение упражнений ОФП, совершенствование техники бега, элементов техники игры в волейбол и баскетбол).	6
<b><i>Итоговая аттестация в форме зачета (III, V, VII семестры), дифференцированного зачета (IV, VI, VIII семестры)</i></b>	

#### *Заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	4
Теоретическое обучение	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	172
контрольная работа	не предусмотрено
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (2 семестр)</i></b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 08
	<p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры</b></p> <p>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры</b></p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма:</p> <p>разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>		

	<p><b>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	10	
	<b>Практическое занятие № 1</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.		
	<b>Практическое занятие № 2</b> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
	<b>Практическое занятие № 3</b> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.		
	<b>Практическое занятие № 4</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>116</b>	ОК 08
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	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.  Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	16	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	8	
	<b>Практическое занятие № 6</b> Подвижные игры различной интенсивности	8	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК 08
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	26	
	<b>Практическое занятие № 7</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий	12	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Воспитание двигательных качеств и способностей:  - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой  - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой  - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой  - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой	14	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>58</b>	ОК 08, ОК 04
	<b>Баскетбол</b>  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком		

	<p>от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока 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. Двусторонняя учебная игра</p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием 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.</p> <p>Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.</p> <p><b>Футбол</b></p> <p>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.</p> <p><b>Настольный теннис</b></p> <p>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.</p>		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	58	
	<b>Практическое занятие № 9</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	10	

	<b>Практическое занятие № 10</b> Воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми	10	
	<b>Практическое занятие № 11</b> Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт.	14	
	<b>Практическое занятие № 12</b> Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	8	
	<b>Практическое занятие № 13</b> Выполнение обучающимися самостоятельного судейства	8	
	<b>Практическое занятие № 14</b> Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	8	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>ОК 08</b>
<b>Атлетическая гимнастика</b>	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.  Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.  Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.  Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	16	
	<b>Практическое занятие № 15</b> Разучивание, закрепление и совершенствование основных	8	

	элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.		
	<p><b>Практическое занятие № 16</b> Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>-воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений</li> </ul>	8	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>40</b>	<b>ОК 08</b>
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	<p>Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p>		

	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	20	
	<b>Практическое занятие № 17</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц	8	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.	6	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции	6	
<b>Тема 3.2.</b>  <b>Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 08
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, передвижение по узкой опоре.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	20	
	<b>Практическое занятие № 20</b> Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	4	
	<b>Практическое занятие № 21</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	4	
	<b>Практическое занятие № 22</b> Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы	4	
	<b>Практическое занятие № 23</b> Участие в учебно-тренировочных схватках	4	
	<b>Практическое занятие № 24</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники	4	

	преодоления полосы препятствий. <b>Самостоятельная работа</b>	6	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>6</b>	
<b>Всего</b>		<b>176</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

##### Спортивное оборудование:

Беговая дорожка «Спринт»  
Беговая дорожка Linia T-201 –Tomeo  
Беговая механическая дорожка «PUMA»  
Велотренажер дисковый  
Велотренажер рамный  
Велотренажер Спидбайк  
Велоэнергометр  
Кроссовер GDCC200  
Лестница к шведской стенке «Элит»  
Мини-стадион «Конкорд»  
Мультистанция Body Soid  
Скамья гардеробная  
Тренажер «Оптима»  
Тренажер АБ-ЭВЕЙ ПРО  
Тренажер Бьюти Стар  
Тренажер грибной «Фаворит»  
Фитнес центр «Максима»  
Фитнес центр «Стимул»  
Эллиптический тренажер  
Доска для пресса «Форте»  
Лыжный комплект  
Стол теннисный  
Стол шахматный .  
Силовой центр  
Бревно 3 м.  
Брусья параллельные  
Козел гимнастический  
Маты спортивные  
Мостик гимнастический  
Скамейка С-1 - 2 шт.  
Скамья гардеробная  
Граната для метания  
Диск тренировочный  
Обруч  
Турник к шведской стенке

### 3.2.1 Основная учебная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>. — Текст: электронный. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382> по паролю.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> по паролю.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939387> по паролю.

### 3.2.2 Дополнительная учебная литература

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242> по паролю.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932718> по паролю.

### 3.2.4 Интернет – ресурсы

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры. — [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib-](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib-)

2. Сайт учителя физ. культуры. — <http://www.trainer.h1.ru>.

3. Газета «Здоровье детей». — <http://zdd.1september.ru>.

4. Газета «Спорт в школе». — <http://spo.1september.ru>.

5. Рефераты на спортивную тематику. — <http://www.sportreferats.narod.ru>.

6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. — <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>.

7. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризма, Российской Государственной Академии физической культуры. — <http://tpfk.infosport.ru>.

8. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. — <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>.

9. Журнал «Культура здоровой жизни». – <http://kzg.narod.ru/>.

### **3.2.5 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания**

1. О железнодорожном транспорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №17-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 342-ФЗ. – Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. – 36 с. – 5 экз.

2. Устав железнодорожного транспорта Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №18-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 312-ФЗ. – Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. – 80 с. – 5 экз.

3. Гудок [Текст]: ежедневная транспортная газета (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 1200 экз.

4. Железнодорожный транспорт [Текст]: ежемесячный научно-теоретический технико-экономический журнал (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 60 экз.

5. Путь и путевое хозяйство [Текст]: ежемесячный журнал (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 60 экз.

6. Транспорт России [Текст]: всероссийская транспортная еженедельная информационно-аналитическая газета (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 240 экз.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (основные умения, усвоенные занятия)	Основные показатели оценки результатов обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни;</li> <li>-история развития легкой атлетики, волейбола, баскетбола;</li> <li>-правила игры волейбола, баскетбол, футбол;</li> </ul> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики;</li> <li>-выполнять основные элементы общей физической подготовки;</li> <li>-владеть техникой прыжка в длину с места и разбега;</li> <li>-выполнять основные элементы техники игры волейбол, баскетбол.</li> </ul>	<p>Бег 100 м. на результат</p> <p>Бег 500 м. (дев), 1000 м. (юн) на результат</p> <p>Бег на 2000 м. (дев), 3000 м. (юн) на результат</p> <p>Прыжок в длину с места на результат.</p> <p>Подтягивания (юн), отжимания (дев) на результат , пресс</p> <p>Штрафной бросок на результат «Проход бросок» на технику выполнения</p> <p>Выполнение верхней передачи</p> <p>Выполнение нижней передачи</p> <p>Выполнение подачи на результат</p>	<p>Критерии основания студентам учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений . Итоговый контроль проводится в 1 семестре в форме недифференцированного зачета, а во 2 семестре в форме дифференцированного зачета.</p>

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>ОК 04</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами,	<ul style="list-style-type: none"> <li>–организовывать работу коллектива и команды при выполнении поставленной задачи;</li> <li>–взаимодействовать с коллегами при поиски и обработки информации по проблемам и категориям физической культуры</li> </ul>	Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос,

руководством, клиентами.		выполнение практических работ
<b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос, выполнение практических работ

Результаты воспитательной работы (формирование личностных результатов)	Формы и методы оценивания сформированности личностных результатов	Нумерация тем в соответствии с тематическим планом
<b>ЛР 9</b> 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.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Тема 2.1 Общая физическая подготовка
<b>ЛР 19</b> Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	
<b>ЛР 21</b> Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	

<p><b>ЛР 24</b> Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.</p>	<p>Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы</p>	
---	--	--

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

### **5.1 Пассивные:**

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;
- демонстрация учебных фильмов;
- рассказ;
- семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;
- самостоятельные и контрольные работы;
- тесты;
- чтение и опрос.

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности).*

### **5.2 Активные и интерактивные:**

- работа в группах;
- учебная дискуссия;
- деловые и ролевые игры;
- игровые упражнения;
- творческие задания;
- круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;
- решение проблемных задач;
- анализ конкретных ситуаций;
- метод модульного обучения;
- практический эксперимент;
- обучение с использованием компьютерных обучающих программ;

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности).*