

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



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР
С.М. Назаров
«31» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей **09.02.01** Компьютерные системы и комплексы

Тамбов 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее — СПО) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, 09.02.02 Компьютерные сети

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

Разработчик:

Семерухин М.С, преподаватель физической культуры первой квалификационной категории Тамбовского техникума железнодорожного транспорта (ТаТЖТ - филиал РГУПС)

Рецензенты:

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

Мироненко Э.Ю. председатель ЦК ОГСЭ дисциплин ТаТЖТ - филиал РГУП

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

Протокол № 10 от 24 мая 2024 г

Председатель цикловой комиссии



Э.Ю.Мироненко

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»	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: **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.

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

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:** 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 профессии.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины техник должен обладать профессиональными компетенциями: **11.02.06** - ОК2; ОК3; ОК6.

ОК 02	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составить план действия; определить необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
		<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
		<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание актуальной нормативно-правовой документации; - современная научная и профессиональная терминология; - возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию,	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывать значимость своей профессии
		<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сущность гражданско-патриотической позиции,

демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	общечеловеческих ценностей; - значимость профессиональной деятельности по профессии.
---	---

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими личностными результатами:

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
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 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	ЛР 13
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации – Тамбовской области	
Осознающий себя членом общества на региональном и локальном уровнях, имеющим представление о Тамбовской области как субъекте Российской Федерации, роли региона в жизни страны	ЛР 16
Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях	ЛР 22
Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, региональных, общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 23

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	ЛР 24
Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения	ЛР 28
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	ЛР 29
Демонстрирующий навыки позитивной социально-культурной деятельности по развитию молодежного самоуправления, качества гармонично развитой личности, профессиональные и творческие достижения	ЛР 31
Умеющий анализировать рабочую ситуацию, осуществляющий текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, несущий ответственность за результаты своей работы	ЛР 33

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	184
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	182
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: в форме зачёта (3-7 семестр); дифференцированный зачет (8 семестр)	

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

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
2 курс			
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		70	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	10	2
	Теоретические сведения. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3x10, 10x10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб. Освоение самоконтроля при занятиях ОФП.	-	3
	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.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	-	

	2. Ведение дневника самоконтроля.		
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	10	2
	Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища. Упражнения на снарядах. Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. Акробатика. Группировка: сидя, лежа на спине, в упоре присев. Перекаты назад, в сторону, в группировке, кувырки вперед, назад и соединение кувырков. Кувырок прыжком. Кувырок вперед прыжком через препятствие с разбега (высота до 1 м). Кувырок вперед из стойки ноги врозь, с шага длинный кувырок вперед. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа. Стойка на голове и руках. Колесо. Девушки. Подтягивание в полувисе. Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Акробатика. Группировка: сидя, лежа на спине, в упоре присев. Перекаты назад, в сторону, в группировке, кувырки вперед, назад и соединение кувырков. Кувырок прыжком. Кувырок вперед из стойки ноги врозь, с шага длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа и стоя.	-	3
	Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание гибкости в процессе занятий гимнастикой, - воспитание силовых качеств в процессе занятий гимнастикой, - воспитание выносливости в процессе занятий гимнастикой, - воспитание координации движений в процессе занятий гимнастикой. 4. После совершенствования основных гимнастических элементов планируется выполнение контрольных упражнений.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев.	-	

	<p>2. Развитие гибкости и силовой подготовки.</p> <p>3. Выполнение рефератов.</p> <p>4. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
Тема 1.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	2
	<p>Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание.</p> <p>Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500-600 м. Повторный бег 100-150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50-60 м (150-200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4x100 м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой – положение «прогнувшись»; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты с разбега.</p>	-	3
	Практические занятия	10	
	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 4. После совершенствования основных легкоатлетических элементов планируется выполнение контрольных упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. 3. Выполнение рефератов. 4. Ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 1.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала	27	2
	Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Поддача 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. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов. Баскетбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. 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 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 игра. Настольный теннис. Стойки игроков. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночных и парных игр. Двусторонняя игра.	-	3
	Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию	27	

	<p>двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым обучающимся проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по спортивным играм.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. 3. Выполнение рефератов. 4. Ведение дневника самоконтроля. 	-	
Тема 1.5. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала	8	2
	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>	-	3
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2 На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой. 	8	

	<p>3 На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой, - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой, - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой, - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. <p>4. Каждым обучающимся обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду атлетической гимнастики.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. 2. Выполнение рефератов. 3. Ведение дневника самоконтроля. 	-	
<p>Тема 1.5. Виды спорта по выбору. Аэробика (девушки)</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> - воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики, - воспитание координации движений в процессе занятий. 	8	2 3

	4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. Каждым обучающимся проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий ритмической гимнастикой и аэробикой. 2. Выполнение рефератов. 3. Ведение дневника самоконтроля.	-	
	Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов.	-	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		5	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	3	1
	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. Задачи ППФП для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование: совершенствование быстроты отдельных движений и быстроты двигательной реакции, развитие координации, ловкости и точности движений, повышение статической выносливости мышц туловища, совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения, средства снятия зрительного напряжения, самомассаж. Основные средства ППФП: Спортивные игры и гимнастика.	-	2
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение изучаемых профессионально значимых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Ведение дневника самоконтроля.	-	
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки.	2	

	2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. 3. Ведение дневника самоконтроля.		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями с военно-прикладной направленностью.	-	
3 курс			
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		60	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	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.	6	2 3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 3. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 4. Ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	6	2
	Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища. Упражнения на снарядах. Перекладина высокая. Подтягивание в висе. Подъем разгибом из размахивания. Подъем переворотом. Соскок дугой. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Из размахивания в упоре на руках подъем разгибом в упор. Подъем махом назад и махом вперед. Стойка на плечах махом. Соскоки махом вперед и назад. Акробатика. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках (с помощью). Переворот с головы. Стойка на руках. Колесо. Девушки. Подтягивание в полувисе. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Акробатика. Группировка: сидя, лежа на спине, в упоре присев. Перекаты назад, в сторону, в группировке, кувырки вперед, назад и соединение кувырков. Кувырок прыжком. Кувырок вперед из стойки ноги врозь, с шага длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках с опорой	-	3

	руками под спину. Мост из положения лежа и стоя.		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание гибкости в процессе занятий гимнастикой, - воспитание силовых качеств в процессе занятий гимнастикой, - воспитание выносливости в процессе занятий гимнастикой, - воспитание координации движений в процессе занятий гимнастикой. <p>4. После совершенствования основных гимнастических элементов планируется выполнение контрольных упражнений.</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев.</p> <p>2. Развитие гибкости, ловкости и силовой подготовки.</p> <p>3. Выполнение рефератов.</p> <p>4. Ведение дневника самоконтроля.</p>	-	
Тема 1.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	2
	<p>Совершенствование техники бега на длинные, средние и короткие дистанции. Тренировка в кроссовом беге. Повторный бег на 150-200 м с заданной скоростью. Переменный бег 600-800 м. Бег с ускорением до 100, 400 м. Кросс: 500, 1000, 2000, 3000 м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "ножницы". Прыжок с 3-5 беговых шагов с приземлением на маховую ногу и последующей пробежкой в яме. Прыжок с 3-5 беговых шагов со сменой ног в полете, приземлением на толчковую ногу с последующей пробежкой. Прыжок способом "ножницы" с малого разбега с выполнением 2,5 шагов в полете с приземлением на обе ноги. Работа рук, движение таза и положение туловища. Выполнение прыжка с обычного разбега.</p> <p>Совершенствование метания гранаты.</p> <p>Участие в организации и судействе соревнований.</p>	-	3

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> - 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. 4. После совершенствования основных легкоатлетических элементов планируется выполнение контрольных упражнений. 	8	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. 3. Выполнение рефератов. 4. Ведение дневника самоконтроля. 	-	
<p>Тема 1.4. Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия: прием мяча снизу от сетки; отбивание мяча снизу и сверху двумя руками через сетку, стоя спиной к ней; отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки.</p> <p>Групповые и командные действия: совершенствование способов блокирования. Своевременная страховка блока.</p> <p>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p>Баскетбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Совершенствование сочетаний передвижений, введений и передач мяча. Совершенствование передач мяча на быстроту и точность (продольных и поперечных, коротких, средних и длинных). Совершенствование бросков мяча в корзину изученными способами с различных расстояний и с активным "сопротивлением противника". Техника и тактика нападения. Совершенствование индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча. Групповые действия. Совершенствование различных способов взаимодействия двух или более игроков - заслонов. Командные действия. Система позиционного нападения. Ее применение против</p>	26	2 3

	<p>личной системы защиты. Техника и тактика защиты. Зонная защита: а) зонный прессинг на всей площадке; б) зонный прессинг на своей половине площадки. Двусторонняя игра. Настольный теннис. Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактические комбинации. Тактика одиночных и парных игр. Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию 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. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым обучающимся проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по спортивным играм.</p>	26	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. 3. Выполнение рефератов. 4. Ведение дневника самоконтроля.</p>	-	
<p>Тема 1.5. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика (юноши)</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	6	2
	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от профессиональной направленности.</p>	-	3
	<p>Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных</p>	6	

	<p>программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой, - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой, - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой, - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. <p>4. Каждым обучающимся обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду атлетической гимнастики.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение рефератов. 3. Ведение дневника самоконтроля. 		
<p>Тема 1.5. Виды спорта по выбору. Аэробика (девушки)</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	6	2
	<p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>	-	3
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> - воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики, - воспитание координации движений в процессе занятий. 4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. Каждым обучающимся проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики. 	6	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий ритмической гимнастикой и аэробикой. 2. Выполнение рефератов. 3. Ведение дневника самоконтроля.	-	
	Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов.	-	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов	Содержание учебного материала	4	2
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	-	3
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время. 2. Ведение дневника самоконтроля.	-	
4 курс			
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		44	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	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.	7	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 3. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 4. Ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	3
	Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища. Упражнения на снарядах.	-	

	<p>Юноши. Перекладина высокая. Вис. Подтягивание в висе. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре.</p> <p>Девушки. Подтягивание в полувисе. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание гибкости в процессе занятий гимнастикой, - воспитание силовых качеств в процессе занятий гимнастикой, - воспитание выносливости в процессе занятий гимнастикой, - воспитание координации движений в процессе занятий гимнастикой. <p>3. После совершенствования основных гимнастических элементов планируется выполнение контрольных упражнений.</p>	8	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев.</p> <p>2. Развитие гибкости, ловкости и силовой подготовки.</p> <p>3. Выполнение рефератов.</p> <p>4. Ведение дневника самоконтроля.</p>	-	
Тема 1.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала	19	3
	<p>Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия: совершенствование способов блокирования. Своевременная страховка блока. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники выполнения основных технических элементов игры. Техника и тактика нападения. Групповые действия. Командные действия. Двусторонняя игра.</p> <p>Настольный теннис. Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактические комбинации. Тактика одиночных и парных игр. Двусторонняя игра.</p>	-	
	<p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p>	19	

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>3. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>4. В процессе занятий по спортивным играм каждым обучающимся проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по спортивным играм.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. 3. Выполнение рефератов. 4. Ведение дневника самоконтроля. 	-	
<p>Тема 1.5. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика (юноши)</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	6	3
	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от профессиональной направленности.</p>	-	
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой, -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой, - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой, - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 3. Каждым обучающимся обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду атлетической гимнастики. 	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение рефератов. 3. Ведение дневника самоконтроля. 	-	

Тема 1.5. Виды спорта по выбору. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	6	2 3
	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головой» к «хвосту», «зигзаг», «сложения», «блок-метод». Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-	
	Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики, - воспитание координации движений в процессе занятий. 3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Каждым обучающимся проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение рефератов. 3. Ведение дневника самоконтроля.	-	
	Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов.	-	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		7	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	7	2 3
	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	-	
	Практические занятия 1. Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	7	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время. 2. Ведение дневника самоконтроля.	-	

Всего:	184
---------------	------------

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГЭС.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются: 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 прессы BodySolidPowerline – 6 шт.; стол для н/тенниса – 5 шт.; табло спортивное универсальное – 1шт.; турник Winner/ОxygenVKRStand 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 р-р930х630мм – 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. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2024. – 450 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL:

<https://urait.ru/bcode/535163>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2024. – 424 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536838>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

Дополнительная:

1. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2023. – 138 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514838>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.А. Завьялова [и др.]; под редакцией С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 189 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539970>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

3. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. – 279 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/532214>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр</p>

РЕЦЕНЗИЯ
НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
РАЗРАБОТАННУЮ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ
ТАМБОВСКОГО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТЕХНИКУМА
СЕМЕРУХИНЫМ М.С.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы основной профессиональной образовательной программы и предназначена для реализации требований ФГОС СПО по специальностям.

Все структурные элементы выдержаны в строгом соответствии. Требования к объёму часов и содержанию выполнены полностью. Учебные часы распределены с учётом профиля получаемого профессионального образования.

Основные содержательные модули программы направлены на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Рабочая программа предоставляет возможность реализации различных подходов к построению образовательного процесса, формированию у обучающихся системы знаний, умений, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Формирование знаний, умений и навыков обучающихся по дисциплине осуществляется на протяжении всего курса обучения.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППСЗ СПО.

Программа может быть рекомендована как типовая при изучении дисциплины «Физическая культура» в среднем профессиональном учебном заведении.



Руководитель физической культуры Тамбовского областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Педагогический колледж г. Тамбова»

Ечевская О.В.

Рецензия
на рабочую учебную программу
дисциплины «Физическая культура»

Представленная на рецензию рабочая учебная программа включает разделы: паспорт рабочей учебной программы с определением цели и задач дисциплины, места дисциплины в структуре ППСЗ, общую трудоемкость дисциплины; результаты освоения учебной программы, представленные формируемыми компетенциями, формы аттестации; содержание дисциплины и тематический план, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины. В тематическом плане приводится распределение бюджета времени на изучение каждой темы с разбивкой на аудиторские занятия и внеаудиторные (самостоятельная работа студента), подробно расписываются дидактические единицы, формирующие общие компетенции. Тематическое содержание дисциплины отвечает требованиям ФГОС СПО. В современных условиях физическое воспитание нацелено на формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование. Всё это отражено в представленной рабочей учебной программе. Изучение программного материала способствует овладению системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, приобретению компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладению навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Таким образом, рабочая учебная программа дисциплины «Физическая культура» полностью соответствует ФГОС СПО и может быть использована в учебном процессе образовательной организацией, реализующей среднее профессиональное образование.

Председатель ЦК ОГСЭ дисциплин ТаТЖТ - филиал РГУПС

 Ч.Э. Ю. Мироненко/

