

Федеральное агентство железнодорожного транспорта  
Филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Сибирский государственный университет путей сообщения» г.Новоалтайске

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

23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам)

(базовая подготовка среднего профессионального образования)

Новоалтайск  
2024

ОДОБРЕНА  
Цикловой комиссией гуманитарных  
и социально-экономических  
дисциплин  
Протокол № 1 «30» августа 2024 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Н.Н. Макарова

Разработана в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом среднего  
профессионального образования по  
специальности 23.02.01 Организация  
перевозок и управления транспортом (по  
видам)

Утверждено  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Т.В. Добшикова  
« 30 » августа 2024 г.

Составитель: Белова Н.Ю. преподаватель высшей квалификационной  
категории филиала СГУПС в г. Новоалтайске

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам).

Рабочая программа составлена для очной и заочной формы обучения.

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

**Цель:**

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.

**Задачи:**

укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;

формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическим упражнениями;

воспитать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Данная дисциплина участвует в формировании общих компетенций выпускника по указанной специальности:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

**Личностных результатов (ЛР) реализации программы воспитания:**

<b>Личностный результат</b>	<b>Код личностного результата</b>	<b>Код компетенции в соответствии с ФГОС</b>
<b>Портрет выпускника СПО</b>		
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>	<b>ОК 01.</b>

Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	<b>ЛР 2</b>	<b>ОК 04., 07., 08.</b>
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.	<b>ЛР 3</b>	<b>ОК 01., 03., 06.</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>	<b>ОК 01., 04., 08., 09.</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>	<b>ОК 01., 08.</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>	<b>ОК 03., 06.</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>	<b>ОК 01., 06., 08.</b>
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.	<b>ЛР 8</b>	<b>ОК 01., 06.</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.	<b>ЛР 9</b>	<b>ОК 01., 02., 03., 08.</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>	<b>ОК 03., 05., 09.</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>	<b>ОК 08.</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>	<b>ОК 03., 08.</b>

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>		
Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии.	<b>ЛР 15</b>	<b>ОК 01., 02.</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b>		
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности.	<b>ЛР 20</b>	<b>ОК 03.</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>		
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	<b>ЛР 22</b>	<b>ОК 03.</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>		
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<b>ЛР 31</b>	<b>ОК 03.</b>
Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<b>ЛР 34</b>	<b>ОК 06.</b>
Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	<b>ЛР 35</b>	<b>ОК 03.</b>
Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	<b>ЛР 36</b>	<b>ОК 02.</b>

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

*Очная форма обучения на базе среднего общего образования:*

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов (4 часа в неделю), в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа (2 часа в неделю);

самостоятельной работы обучающегося 168 часа (2 часа в неделю).

*Заочная форма обучения на базе среднего общего образования*

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов (4 часа в неделю), в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;

самостоятельной работы обучающегося 334 часа.

## 2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы *Очная форма обучения на базе среднего общего образования*

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	168
контрольные работы - <i>не предусмотрено</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, в группах ОФП участие в соревнованиях;</li> <li>• самостоятельные занятия в течение дня не менее 2 часов в неделю;</li> <li>• рефераты (для студентов специальной медицинской группы).</li> </ul>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

### *Заочная форма обучения на базе среднего общего образования*

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	2
контрольные работы	1
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>334</b>
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Внеаудиторная самостоятельная работа включает изучение литературы и других информационных источников.</li> <li>• Самостоятельные занятия в течение дня, не менее 4 часов в неделю, в форме занятий: группа ОФП, фитнес-клуб, тренажерный зал.</li> </ul> <p>С целью контроля, объема и глубины изучения материала курса, его систематизации и конкретизации студент выполняет контрольную работу.</p>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

*Очная форма обучения на базе общего среднего образования*

Наименование разделов и тем	Содержание практических занятий и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	2
	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	4	2
	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся  1 домашние задания проблемного характера, составление комплексов упражнений с оздоровительной и корректирующей направленности 2 выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 3 соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	8	

<p align="center"><b>Раздел 2.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>		<p align="center"><b>244</b></p>	
<p align="center"><b>Тема 2.1</b> <b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p>1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2 Определение уровня развития физической подготовленности. Входное тестирование (начало учебного года, семестра) и итоговое тестирование (в конце учебного года, семестра). 3 Подвижные игры с различной интенсивностью</p> <p><b>Теоретические сведения.</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.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	<p align="center">10</p>	<p align="center"><i>1</i></p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1 выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>	<p align="center"><i>10</i></p>	

<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Кроссовая подготовка; высокий и низкий старт; стартовый разгон, финиширование, бег 100 м; эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; равномерный бег на 2000 м (девушки), на 3000 м (юноши); прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание», «перекидной»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <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: -воспитание быстроты; -воспитание скоростно-силовых качеств; -воспитание выносливости; -воспитание координации движений.</p>	54	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1 Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2 Выполнение комплексов упражнений по воспитанию двигательных качеств и способностей</p>	54	

<p align="center"><b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры.</b></p>	<p><b>Баскетбол.</b> Техника передвижений. Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски мяча с места, в движении; тактика игры; групповые и командные действия игроков; правила игры; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Техника передвижений. Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски мяча с места, в движении; тактика игры; групповые и командные действия игроков; правила игры; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, двусторонняя игра.</p> <p>1 На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</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: -воспитание быстроты; -воспитание скоростно-силовых качеств; -воспитание выносливости; -воспитание координации движений.</p> <p>4 В зависимости от задач проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет.</p> <p>5 После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.</p> <p>6 В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>	<p align="center">28</p>	<p align="center">3</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1 Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2 Выполнение комплексов упражнений по воспитанию двигательных качеств и способностей</p>	<p align="center">28</p>	

<p align="center"><b>Тема 2.4.</b> <b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой; первая помощь при травмах и обморожениях; освоение техники лыжных ходов; равномерное прохождение дистанции 6 км (девушки), 8 км (юноши); тактика лыжных гонок; учебные соревнования 3 км (девушки), 5 км (юноши). Передвижение по пересеченной местности. Дистанция без учета времени: 5-8 км (девушки), 8-10 км (юноши). Лыжные эстафеты.</p> <p>1 На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники.</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: -воспитание скоростно-силовых качеств; -воспитание выносливости; -воспитание координации движений.</p>	30	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1 Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p> <p>2 Выполнение комплексов упражнений по воспитанию двигательных качеств и способностей</p> <p>3 Выполнение закаливающих процедур</p>	30	

<p align="center"><b>Раздел 3. Прикладная физическая подготовка</b></p>		<b>76</b>	
<p align="center"><b>Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b></p>	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>1 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2 Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3 Проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	24	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.</p> <p>2 Выполнение комплексов упражнений по воспитанию двигательных качеств и способностей.</p>	24	

<p align="center"><b>Тема 3.2.</b> <b>Военно - прикладная физическая подготовка</b></p>	<p>Строевая, физическая подготовка.  <i>Строевая подготовка:</i> строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.  Техника безопасности на занятиях, страховка, самостраховка.  <i>Физическая подготовка:</i> акробатика с силовой направленностью, силовая гимнастика ( подтягивания, упражнения на пресс); упражнения в сопротивлении, поднимании и переноске груза ( перетягивание одной (двумя ) руками; борьба за палку; борьба стоя на одном колене; переноска сидящего на спине; переноска партнера на плече; перетягивание каната); полоса препятствий; марш-броски (преодоление естественных препятствий на дистанции, основы правильной техники преодоления препятствий, развитие силовой выносливости); организация военно-спортивных игр: «Взятие высоты», «Прорыв». Акцентированное развитие гибкости и силы в процессе занятий акробатикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>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 настоящей программой.  3 На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:  -воспитание силовой выносливости;  -воспитание гибкости;  -воспитание координации движений.  4 Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия.</p>	14	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся  1 Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	14	
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	

*Распределение учебных часов*

		всего	Из них аудиторных
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	16	8
2	Легкая атлетика	108	54
3	Спортивные игры	56	28
4	Лыжная подготовка	60	30
5	Общая физическая подготовка	20	10
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	48	24
7	Военно-прикладная физическая подготовка	28	14
	Итого	336	168

*Заочная форма обучения на базе общего среднего образования*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p><b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p>	336	
<p><b>Тема 1.1. Теоретические сведения. Общая физическая подготовка</b></p>	<p>Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p>	2	2
<p><b>Тема 1.2. Основы здорового образа и стиля жизни.</b></p>	<p><i>Самостоятельная работа обучающегося: изучение теоретического материала по печатным материалам и электронным пособиям; изучение по учебным видеороликам техники выполнения физических упражнений. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i></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 жизни и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p>	140	

	<p>Формы занятий в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
<p><b>Тема 1.3.</b> <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b></p>	<p><i>Самостоятельная работа обучающегося: изучение теоретического материала по печатным материалам и электронным пособиям; изучение по учебным видеороликам техники выполнения физических упражнений. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i></p>	<p><b>110</b></p>	
	<p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</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.</p> <p>Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>		
<p><b>Тема 1.4.</b> <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b></p>	<p><i>Самостоятельная работа обучающегося: изучение теоретического материала по печатным материалам и электронным пособиям; изучение по учебным видеороликам техники выполнения физических упражнений. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i></p>	<p><b>84</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>		

*Примерное распределение учебных часов на различные темы программы*

		всего	Из них аудиторных
1	Теоретические сведения. Общая физическая подготовка	2	2
2	Основы здорового образа и стиля жизни.	140	
3	Социально-биологические основы физической культуры.	110	
4	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	84	
	Итого	336	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

*Очная форма обучения на базе среднего общего образования*

Для реализации программы учебной дисциплины есть спортивный комплекс: спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля элементами полосы препятствий; уличными тренажерами;

стрелковый тир.

Спортивное оборудование:

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные ; щиты, ворота, корзины баскетбольные, сетки, стойки, антенны, резина, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, секундомеры, гранаты для метания, эстафетные палочки, канат для лазания, канат для перетягивания, прыжковая зона, копья, ядра, тренажеры для метания, скамейки; сектор для прыжков в длину; гири, помост для гиревого спорта.

Для занятий лыжным спортом:

Лыжехранилище, теплые раздевалки; учебно-тренировочная лыжня, отвечающая требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, парафины, утюжок).

Технические средства обучения:

компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации на экране;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2 Требования к материально-техническому обеспечению**

*Заочная форма обучения на базе общего среднего образования*

Для реализации программы учебной дисциплины есть аудитории, литература по теории и методике физической культуры.

Технические средства обучения:

компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации на экране;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.3 Информационное обеспечение дисциплины**

#### **Основная литература:**

1. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – Москва : Спорт, 2021. – 324 с. : – Режим доступа: по подписке.

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599312>

- ISBN 978-5-907225-47-3. – [Электронный ресурс].

2. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Б. Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с.. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> .  
- ISBN 978-5-906839-87-9. –[Электронный ресурс].

3. Шолих, М. Круговая тренировка. Серия (Библиотечка тренера) : научное издание / Шолих М., Матвеев Л.П. под общ. ред. / Москва : Спорт, 2021., 216 с.. Режим доступа: по подписке. - URL: <https://book.ru/book/942143>  
- ISBN 978-5-907225-67-1 - [Электронный ресурс].

#### **Дополнительная литература:**

1. Кузнецов, В.С. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение : учебник / Кузнецов В.С., Антонова О.Н. / Москва : КноРус, 2019., 257 с.. Режим доступа: по подписке URL: <https://book.ru/book/932124>  
- ISBN 978-5-406-06868-7 - [Электронный ресурс].

#### **Интернет ресурсы:**

4. Министерства спорта, туризма и молодежной политики. \_\_[сайт]. Форма доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

5. Сообщество учителей физической культуры [сайт]. Форма доступа <http://www.trainer.h1.ru/>-

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

## 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.

*Очная форма обучения на базе общего среднего образования*

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>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.</p>	<p><u>Формы контроля:</u> -практические задания по работе с информацией -карточки по профессионально-прикладной физической культуре -ведение дневника самонаблюдения <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b> -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка; -тестирование в контрольных точках. <b>Легкая атлетика.</b> Оценка техники двигательных действий и выполнения контрольных нормативов (проводится в ходе занятий). Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <b>Спортивные игры</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p>

	<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Оценка техники двигательных действий (техника передвижения на лыжах различными ходами) и выполнения контрольных нормативов (проводится в ходе занятий).</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра.</p> <p>Тесты по <b>ППФП</b> разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей.</p> <p>Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам отдельно по видам подготовки: строевой, физической.</p> <p>Оценка преодоления дистанций марш-бросков и силовых показателей проводится по выполнению контрольных нормативов, а также по приросту к исходным показателям.</p>
--	---

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проверки контрольных работ выполненных обучающимися самостоятельно.

*Заочная форма обучения на базе общего среднего общего образования*

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>Должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><u>Формы контроля:</u> -домашние контрольные работы</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b> -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061612

Владелец Куртушан Александр Иванович

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025