

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»**

УТВЕРЖДЕНО

приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «14» апреля 2025 г. № 186-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура
код и название учебной дисциплины

социально-гуманитарный цикл

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
код и наименование специальности

Сызрань, 2025 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

**Общеобразовательный, общий гуманитарный
и социально-экономический, математический
и общий естественнонаучный циклы**
от «___»_____2025 г. протокол №

Составитель: И.И. Афонасьев, преподаватель СГ.04 Физическая культура ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Л.Н. Барабанова, председатель ПЦК технического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	24
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	25

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура (далее – УД) является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по специальности СПО 23.06.02. Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог СПО, разработанной в соответствии с ФГОС третьего поколения.

Рабочая программа УД может быть использована в профессиональной подготовке студентов по специальностям СПО естественнонаучного профиля.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки

специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в социально- гуманитарный цикл согласно ФГОС

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По результатам освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО (ПООП*):

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 178 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 178 час;
- самостоятельной работы обучающегося 0 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	178
Объем образовательной программы	178
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	176
контрольная работа	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Осваиваемые элементы компетенций
Теоретическая часть		2 час	
Раздел 1. Теоретическое обучение		2	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Содержание учебного материала		ОК 8
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1	
	Основы здорового образа жизни	1	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Практическая часть		176 час	ОК 8
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		26	
Тема 2.1. Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение и закрепление техники бега на короткие дистанции		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике прыжка в длину с разбега.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники прыжка в длину с места		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.5. Техника низкого старта	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники низкого старта		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.6. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники метания гранаты		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.7 Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.8 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	

	Обучение и закрепление техники эстафетного бега		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.9. Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.10. Эстафетный бег, метание гранаты	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Эстафетный бег, метание гранаты		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.11. Бег 1500 м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Бег 1500 метров		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 3. Лыжная подготовка		20	
3.1. Техника безопасности на занятиях.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
3.2 Виды ходов. Изучение техники	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Виды ходов. Изучение техники		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
3.2 Подводящие упражнения. Равновесие, укрепление стопы, координация движения рук и ног	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Подводящие упражнения. Равновесие, укрепление стопы, координация движения рук и ног		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
3.3 Характеристики видов ходьбы на лыжах. Ступающий шаг.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Характеристики видов ходьбы на лыжах. Имитация ступающего шага.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.4 Скользящий шаг.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Изучение и имитация скользящего шага.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.5 Двухшажный ход	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Изучение и имитация попеременного двухшажного хода		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
	Зачет	2	
Раздел 4. Гимнастика		22	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающ	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

ие упражнения	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.2 Групповые вольные упражнения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Групповые вольные упражнения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.3. Акробатические и гимнастические прыжки	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Акробатические и гимнастические прыжки		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.4 Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Упражнения на перекладине		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.5 Упражнения на кольцах	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Упражнения на кольцах		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
	Зачет	2	
Раздел 5. Спортивные игры		55	
Раздел 5.1. Волейбол		(29)	
Тема 5.1.1 Передача сверху двумя руками	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	Обучение технике передачи сверху двумя руками		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	

Тема 5.1.2. Техника передачи снизу двумя руками	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	Обучение технике передачи снизу двумя руками		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.1.3. Техника передачи сверху двумя руками	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Закрепление техники передачи сверху двумя руками		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.1.4. Техника передачи снизу двумя руками	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Закрепление техники передачи снизу двумя руками		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.1.5. Техника подачи	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение технике подачи		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.1.6. Техника защиты и нападения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике защиты и нападения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.1.7. Техника защиты и нападения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Закрепление техники защиты и нападения		

Тема 5.1.8. Тактика защиты и нападения в игре	Контрольные работы	не предусмотрено	ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	Тактика защиты и нападения в игре		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 5.2. Баскетбол		(26)	
Тема 5.2.1. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение и закрепление техники ловли и передачи мяча на месте и в движении		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.2.2. Виды бросков. Техника бросков	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Виды бросков. Техника бросков		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.2.3. Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.2.4. Техника передач, ведения.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике передач, ведения с изменением направления.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	

Тема 5.2.5. Техника штрафного броска	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники штрафного броска		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.2.6 Финты (обманные движения в игре).	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Финты (обманные движения в игре).		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.2.7. Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.2.7. Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
	Зачет	2	
Раздел 6. Плавание		14	
6.1. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Специальная физическая подготовка		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.2. Кроль на груди.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	OK 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение способа кроль на груди. Имитация.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.3. Кроль на спине.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	OK 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Изучение способа кроль на спине. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.4. Брас.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	OK 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Изучение способа брас. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.5. Баттерфляй.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	OK 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение способа баттерфляй. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 7. Виды по выбору		19	
Тема 7.1. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	не предусмотрено	OK 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 7.2. Настольный	Содержание учебного материала	не предусмотрено	

теннис.	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 8
	Практические занятия	8	
	Настольный теннис.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 7.3. Мини-футбол	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	7	
	Мини-футбол		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
	Зачет	2	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		20	
Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 8.2. Общая выносливость. Сила.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Развитие общей выносливости. Развитие силы.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 8.4. Ловкость.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Развитие ловкости.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	

Тема 8.5. Вестибулярная устойчивость	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие вестибулярной устойчивости		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 8.6. Устойчивость на ограниченной опоре	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие устойчивости на ограниченной опоре		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 8.7. Внимание (переключение-распределение)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Развитие внимания (переключение-распределение)		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
	Дифференцированный зачет	2	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		не предусмотрено	
Всего:		178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- зал спортивных игр;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- тренажерный зал;
- зал настольного тенниса;
- открытая спортивная площадка для занятий мини-футболом;
- естественные беговые дорожки.

Оборудование и инвентарь:

- вентиляционное оборудование;
- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно), маты гимнастические, мячи гимнастические (фитбол), коврики гимнастические скакалки, палки гимнастические, обручи, канат;

• тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, штанги с разновесом, беговая дорожка, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, эспандеры кистевые, эспандеры плечевые, резиновые амортизаторы, секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометр, приборы для измерения давления;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, табло перекидное, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, фишки малые, конусы сигнальные, столы настольного тенниса, сетки настольного тенниса, ракетки настольного тенниса, мячи настольного тенниса, ракетки бадминтонные, воланы бадминтонные, свисток, мячи для метания

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный;
- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, номера нагрудные, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка измерительная – 3 м, лента измерительная, секундомеры; лыжный инвентарь: лыжи, палки, ботинки, лыжная мазь, пробка.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник / Ю.Н. Аллянов.- М.: Юрайт, 2019. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие / С.Ф. Бурухин.- М.: Юрайт, 2019. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под ред. С.В. Новаковского.- М.: Екатеринбург: Юрайт; Изд-во Уральского ун-та, 2019. – 125 с.
4. Физическая культура: учебник и практикум/ А.Б. Муллер [и др.].- М.: Юрайт, 2019.- 424 с. – ISBN 978-5-9916-9913-6

Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных

- учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М., 2011. – 521 с.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. Ред. Г. В. Барчуковой. – М., 2011. – 364 с.
 3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. Проф. Образования. – М., 2014. – 329 с.
 4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012. – 251 с.
 5. Решетников Н. В., Кислицын Ю.Л, Палтиевич Р.Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. проф. Образования. – М., 2011. – 176 с.
 6. Сайганова Е. Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2011. – 270 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Верно трактует роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; понимает основы здорового образа жизни.	Оценка устных опросов, дифференцированный зачет

5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

[illegible]

РИЛОЖЕНИЕ 1

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ
И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	формируемые универсальные учебные действия
1	Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	Урок с использованием средств мультимедиа	Формирование ОК 08
2	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	2	работа в малых группах	Формирование ОК 08
3	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	работа в малых группах	Формирование ОК 08