

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»  
Рязанский станкостроительный колледж РГРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	38.02.04 Коммерция (по отраслям)
Квалификация выпускника	Менеджер по продажам
Форма обучения	очная

Рязань 2024

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании цикловой комиссии социальных и правовых дисциплин

Протокол №12 от 07.05.2024

Председатель комиссии Трофимова А.Н.

Разработчик: Васюков В.Г., преподаватель РССК «РГРТУ»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# **1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

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

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

38.02.04 Коммерция (по отраслям);

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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

максимальной учебной нагрузки студента **236** часа:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов;

внеаудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов.

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>В форме практической подготовки</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося</b>	<b>236</b>	<b>-</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося</b>	<b>118</b>	
в том числе:		
практические занятия	110	-
теоретическое обучение	8	
<b>Внеаудиторная учебная нагрузка обучающегося (самостоятельная работа, посещение консультаций)</b>	<b>118</b>	<b>-</b>
Итоговая аттестация в форме: <i>дифференцированного зачёта</i>		

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная работа обучающихся	Объем часов	В форме практической подготовки
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> изучение законодательных актов РФ по физической культуре и спорту.	1	
<b>Тема 1.2. Социально-биологические основы культуры и спорта</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивость к различным условиям внешней среды.		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> реферат или сообщение на тему «Изменения, происходящие в организме человека, под влиянием занятий физическими упражнениями»	1	

<b>Тема 1.3. Физические способности человека и их развитие</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Физиология и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обслуживающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> реферат или сообщение на тему «Развитие физических качеств быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости»	1	
<b>Тема 1.4. Основы физической и спортивной подготовки</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования, Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы, принципы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Структура и характеристика ее циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс.		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> реферат или сообщение на тему «задачи спортивной тренировки»	2	
<b>Тема 1.5. Спорт в физическом воспитании студентов</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация . Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> реферат или сообщение на тему «Спорт как средство привлечения к занятиям физкультурой и спортом»	1	
<b>Тема 1.6.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	

<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика натурального формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления.		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> составление комплекса ППФП для различных видов спорта	1	
<b>Тема 1.7. Профилактические, реабилитационные и восстанавливающие мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной, умственной и производственной деятельности. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> реферат или сообщение на тему «Значение физических упражнений и спорта в оздоровлении организма человека»	1	
<b>Раздел 2. Методико-практические занятия</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.1</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Методика эффективных и экономических способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание, спортивные игры).		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> выполнение ходьбы, бега, передвижения на лыжах, плавания, спортивных игр	1	
<b>Тема 2.2</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической структуры для их направленной коррекции.		



	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> оценка работоспособности, усталости, утомления с целью коррекции	1	
<b>Тема 2.3</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания в режиме дня.		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> составить индивидуальную программу физического самовоспитания в режиме дня		
<b>Тема 2.4</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Основы методики самомассажа (спортивного и лечебного).		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> выполнение самомассажа	1	
<b>Тема 2.5</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Методика корректирующей гимнастики, мышц туловища, нижних и верхних конечностей.		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> проведение корректирующей гимнастики	1	
<b>Тема 2.6</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью (утренняя гимнастика, физкультминутка, разминка).		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> проведение утренней гимнастики	1	
<b>Тема 2.7</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Методика организации и проведения туристического похода (водный туризм).		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> организация и проведение туристического похода	1	
<b>Тема 2.8</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Методика оценки коррекции телосложения (возрастные особенности юношей и девушек).		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> оценка своего телосложения (рост, вес)	1	
<b>Тема 2.9</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Методы контроля, за функциональным состоянием организма (тренированность).		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> контроль давления, частоты сердечных сокращений, веса.	1	
<b>Тема 2.10</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	1	
	Методы контроля, за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы).		

	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> осуществление контроля за состоянием своего здоровья	<i>1</i>	
<b>Тема 2.11</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	<i>1</i>	
	Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств (возрастные характеристики, разделение по полу).		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> подбор индивидуальных физических упражнений для себя	<i>1</i>	
<b>Тема 2.12</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>1</i>	
	Основы методики судейства по избранному виду спорта.		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> осуществление судейства по видам спорта	<i>1</i>	
<b>Тема 2.13</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>1</i>	
	Методы регулирования психоэмоционального состояния (в спортивной деятельности)		
	<i>Внеаудиторная работа обучающегося:</i> регулирование психоэмоционального состояния по изученной методике	<i>1</i>	
<b>Тема 2.14</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>1</i>	
	Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> проведение релаксации по изученной методике	<i>1</i>	
<b>Тема 2.15</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>1</i>	
	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, производственной гимнастики.		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> проведение производственной гимнастики	<i>1</i>	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>174</b>	
<b>Тема 3.1. Легкая</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>32</i>	

атлетика	<p>Бег на короткие дистанции (100 м). Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорением хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.</p> <p>Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». Ознакомление с техникой прыжка способом «перекидной». Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.</p> <p>Прыжок в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».</p> <p>Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с трех-пяти шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p> <p>Толкание ядра. Техника толкания: держание ядра, скачок, финальное усилие.</p> <p>Специальные упражнения в толкании ядра.</p>		
	<p><i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> Пробегать кросс от 3 до 5 км, выполнять разминку в легкой атлетической тренировке. Выполнять спец. беговые упражнения.</p> <p>Выполнять упражнения со скакалкой, многоскоки, специально-беговые упражнения.</p> <p>Выполнять специально-беговые упражнения. Со штангой весом 30-40 кг выпрыгивать на барьер (штанга на плечах). Выпрыгивания из низкого приседа, многоскоки.</p> <p>Выполнять специально-беговые упражнения. Ускорения по 30 –60 метров сходу.</p> <p>Прыжки в длину с отягощениями</p>	32	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	34	

<b>Спортивные игры</b>	<p>Баскетбол. Техника игры в нападении, перемещения , бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старт, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехват, вырывание и выбивание мяча: способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков без «противника» и с «противником»; варианты тактических систем в нападении. Элементы тактики игры в защите; действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол. Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары. Защита: стойки т перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Тренировка и двусторонняя игра.</p>		
	<p><i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> Баскетбол. Выполнять штрафные броски, броски с двух беговых шагов.</p> <p>Нормативы по ОФП.</p> <p>Волейбол. Выполнять верхнюю, нижнюю передачу мяча, над собой подачи, нападающий удар у стены.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Изучать правила соревнований и судейства по видам спорта</p>	34	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Гимнастика</b>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Основная гимнастика. Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приемов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и по две шеренги (развернутый строй), в колонну по одному и по два (походный строй); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении.</p>	15	

	<p>Размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождением плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скалки, гантели и др.), гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов.</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности; упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание и переноска груза; упражнения с использованием отягощений; опорные прыжки, в долину, в глубину; прыжки через препятствия, прыжки вверх.</p> <p>Утренняя гигиеническая гимнастика.</p> <p>Физкультурная пауза.</p> <p>Производственная гимнастика.</p> <p>Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Поворот боком (колесо); с места, с темпового подскока. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки, то же с помощью партнера. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине: опусканием назад. Полушпагат. Шпагат.</p> <p>Спортивная гимнастика. Упражнения на перекладине. Низкая перекладина: висы стоя, сзади, прогнувшись. Упор с прыжка. Перемах одной в упор верхом и в упор сзади. Поворот из упора сзади и упора верхом в упор. Обороты: назад в упор верхом, в упоре; вперед из упора верхом. Подъемы: верхом после спада из упора верхом; переворотом в упор из виса стоя; с разбега или виса углом подъем верхом, разгибом. Соскоком: махом назад из упора без поворота и с поворотом, перемахом одной из упора верхом, дугой.</p> <p>Высокая перекладина: подтягивание. Размахивание в вися. Повороты в вися на махе вперед. Подъемы: силой из виса в упор, переворотом из виса в упор, подъем верхом, разгибом. Мах дугой. Соскоки: из размахивания махом назад, из упора без поворота и с поворотом, перемахом одной из упора верхом, дугой.</p> <p>Упражнения на брусьях. Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. Подъемы из упора на предплечьях и из упора на руках: махом вперед и махом назад, разгибом в сед ноги врозь и в упор. Кувырок вперед из седа ноги врозь. Стойка на плечах из седа ноги врозь.</p>		
--	--	--	--

	<p>Сгибания и разгибание рук в упоре. Соскоки: махом назад и вперед из размахивания в упоре без поворота и с поворотом.</p> <p>Упражнения на кольцах. Размахивание в висе на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Подъем силой в упоре. Угол в упоре. Соскоки: из виса – махом назад и вперед, из виса согнувшись дугой, выкрутом назад.</p> <p>Упражнения на коне. Упоры: спереди, верхом, сзади. Размахивание. Одноименные и разноименные перемахи. Скрещения.</p> <p>Упражнения на брусьях разной высоты. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди. Висы лежа, присев и верхом на нижней хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворотом в сед на бедре, угол сидя на нижней. Перемахи в висе лежа на нижней. Равновесия на нижней хватом за верхнюю поперек и продольно. Вис согнувшись хватом за нижнюю жердь опорой ногами (ступнями) с верхнюю. Из виса прогнувшись опорой</p>		
	<p>ступнями о верхнюю подъем переворотом в упор на нижнюю. Из седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом в верхней) соскок углом назад. Из седа на бедре с опорой одной рукой соскок вперед без поворота и с поворотом.</p> <p>Упражнения на бревне. Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косого разбега прыжком в сед на бедре, с косого разбега в упор на колено. Сед углом, упор лежа. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на 90° на 180°. Прыжки на месте на двух и со сменой ног. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Соскоки: из упора на колене, из упора присев прогнувшись.</p> <p>Опорные прыжки. Согнув ноги, ноги врозь через козла в ширину и в длину. Прыжки ноги врозь через коня в длину.</p> <p>Вольные упражнения. Элементы художественной гимнастики, хореографии и акробатических упражнений в различных сочетаниях.</p> <p>Ритмическая гимнастика.</p>		
	<i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i> Выполнение гимнастических упражнений и упражнений на снарядах	15	
<b>Тема 3.4.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	6	

<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременные бесшажный, одношажный и двухшажные ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Передвижение: скользящими шагами поочередно на каждой лыже без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом, держа палки за середину.</p> <p>Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».</p> <p>Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой».</p> <p>Ознакомление со способами преодоления неровностей.</p> <p>Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки.</p> <p>Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом».</p> <p>Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</p>		
	<p><i>Внеаудиторная работа обучающихся:</i></p> <p>Прохождение дистанции от 3-х до 5 км.изученными способами передвижения. Выполнять упражнения для развития скоростной выносливости.</p>	6	
Резерв учебного времени		<b>16</b>	
Обязательная учебная нагрузка		8	
<i>Внеаудиторная работа обучающегося</i>		8	-
Итоговый контроль: дифференцированный зачёт			
<b>Всего:</b>		<b>236</b>	<b>-</b>

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, место для стрельбы, кабинет физкультуры.

Оборудование спортивного зала: площадка для игровых видов спорта, гимнастические снаряды, раздевалки, душевые, спортивный инвентарь.

Оборудование тренажерного зала: комплект тренажеров различного функционального назначения.

Оборудование открытой спортивной площадки широкого профиля: площадки для игровых видов спорта, дорожки, сектора для занятий легкой атлетикой.

Оборудование кабинета физкультуры: комплект учебно-методической документации, спортивный инвентарь.

Технические средства обучения: магнитофон.

#### **3.2 Список использованных источников**

Основные источники:

- 1 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 29.12.2021).

Дополнительные источники:

- 1 Российская газета [Текст]: Общественно-политическая газета/ учредитель Правительство РФ - М., 2017-2022
- 2 Аргументы и факты [Текст]: Ваша газета / учредитель, издатель ФО «Аргументы и факты» - М., 2017-2022
- 3 Рязанские Ведомости [Текст]: Общественно-политическая газета / учредитель Правительство Рязанской области, Рязанская областная Дума, Администрация г. Рязани, Рязанская городская Дума.- Рязань, 2017-2022.



## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<i>Уметь:</i>	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Демонстрация умений в ходе практических занятий Демонстрация умения в ходе сдачи контрольных нормативов и учебных игр
<i>Знать:</i>	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	Устный опрос Собеседование

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО	<b>ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ</b> , Качковский Юрий Валентинович, Заведующий методическим кабинетом	<b>18.10.24</b> 10:30 (MSK)	Простая подпись
	<b>ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ</b> , Савельева Ольга Викторовна, Зам. директора РССК «РГРТУ» по УР	<b>18.10.24</b> 11:11 (MSK)	Простая подпись
УТВЕРЖДЕНО	<b>ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ</b> , Цинарева Тамара Алтыбаевна, Директор РССК «РГРТУ»	<b>18.10.24</b> 11:13 (MSK)	Простая подпись