

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 23.01.2025 22:02:15
Уникальный программный ключ:
b98c63f50c040389aac165e2b73c0c737775c9e9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена):

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

В учебном процессе воспитание обучающихся осуществляется в контексте целей, задач и содержания профессионального образования.

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 специальности.

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 данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие компетенции (ОК) и профессиональные компетенции (ПК):

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ПК 2.3 Определять и анализировать выполнение показателей эксплуатационной работы.

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

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативные сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
По плану(всего)	180
в том числе:	
Аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
Обязательная часть	174
Вариативная часть	6
<i>Промежуточная аттестация</i> 3, 5, 7 семестры – зачет 4, 6, 8 семестры – зачет с оценкой	

2.2. Объем учебной дисциплины и в иды учебной работы (заочная форма).

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
По плану(всего)	180
в том числе:	
Аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	176
Обязательная часть	174
Вариативная часть	6
<i>Промежуточная аттестация</i> 3 семестр – зачет с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура 2 курс 3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Формируемые компетенции и личностные результаты
1	2	3	4
Введение	Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППСЗ СПО		
Раздел 1.	Общетеоретические сведения	2	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровы образ жизни.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнений физических упражнений в процессе регулярных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационная возможность человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО</p> <p>Рефераты и доклады по теме ЗОЖ</p>	2	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21; 22 ПК 2.3
Раздел 2.	Легкая атлетика	10	
Тема 2.1. Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств 5. Выполнение контрольных нормативов: бег 100м 	2	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3

Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	1 Высокий старт 2. Развитие выносливости 3. Техника бега на длинные дистанции 4. Выполнение контрольных норматива:	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Подготовить рефераты и доклады по теме ЗОЖ. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей в секциях и группах ОФП	4	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
	1. Прыжки в длину с 1 шага; 2. Прыжки в длину с 3 шагов; 3. Прыжки в длину с 5-10 беговых шагов; 4. Техника прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги» 5. Выполнение контрольного норматива	2	
Тема 2.4 Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала 1. Техника метания гранаты с места. 2. Техника метания гранаты с 3-5 беговых шагов. 3. Техника метания гранаты с полного разбега 4. Выполнение контрольного норматива	4	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
Раздел 3	Спортивные игры	10	
Тема 3.1 Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований, правила и судейство.	10	
Раздел 4	Атлетическая гимнастика	10	
Тема 4.1 Элементы	Содержание учебного материала		

атлетической гимнастики (оздоровительное направление)	1.Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2.Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы	10	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
	3 семестр: максимальная нагрузка	36	
	обязательная нагрузка	32	
	самостоятельная работа	4	

2 курс 4 семестр

Раздел 5	Футбол	10	
Тема 5.1 Футбол	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях футбола. Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой подъёма; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).	10	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
Раздел 6	Спортивные игры	10	
Тема 6.1 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, ведения мяча и броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство	10	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3

Раздел 7	Легкая атлетика	28	
Тема 7.2 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
	1. Прыжки в высоту с 3-5 шага; 2. Прыжки в длину с 5-10 беговых шагов; 3. Техника прыжка в высоту с полного разбега; 4. Выполнение контрольного норматива	4	
Тема 7.2 Спринтерский бег	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
	Техника бега на короткие дистанции: 1 Старт и стартовый разгон 2. Бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств 5. Выполнение контрольного норматива	4	
Тема 7.3 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
	1. Высокий старт 2. Техника бега на длинные дистанции 3. Развитие выносливости 4. Выполнение контрольного норматива	8	
Тема 7.4 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
	1. Прыжки в длину с 1 шага; 2. Прыжки в длину с 3 шагов; 3. Прыжки в длину с 5-10 беговых шагов; 4. Техника прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги» 5. Выполнение контрольного норматива	6	

Тема 7.5 Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала 1. Техника метания гранаты с места. 2. Техника метания гранаты с 3-5 беговых шагов. 3. Техника метания гранаты с полного разбега. . 4. Выполнение контрольного норматива	6	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
4 семестр: максимальная нагрузка		48	
обязательная нагрузка		48	

3 курс 5 семестр

Раздел 1	Легкая атлетика	22	
Тема 1.1. Практические занятия Спринтерский бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
	1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Выполнение контрольного норматива		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Подготовить рефераты и доклады по теме ЗОЖ. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей в секциях и группах ОФП	4	
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции. 4. Выполнение контрольного норматива	6	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
Тема 1.3.	Содержание учебного материала		ОК 04,08

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1. Прыжки в длину с 1 шага; 2. Прыжки в длину с 3 шагов; 3. Прыжки в длину с 5-10 беговых шагов; 4. Техника прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги» 5. Выполнение контрольного норматива	4	ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
Тема 1.4 Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
	1. Техника метания гранаты с места. 2. Техника метания гранаты с 3-5 беговых шагов. 3. Техника метания гранаты с полного разбега. . 4. Выполнение контрольного норматива	4	
Раздел 2	Спортивные игры	10	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
Тема 2.1 Волейбол	Содержание учебного материала		
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.	10	
		5 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка самостоятельная работа	32 28 4

3 курс 6 семестр

Раздел 3	Атлетическая гимнастика	10	
Тема 3.1 Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное)	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы	10	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3

направление)	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Подготовить рефераты и доклады по теме ЗОЖ. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей в секциях и группах ОФП.	4	
Раздел 4	Легкая атлетика		ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
Тема 4.1 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Содержание учебного материала 1. Прыжки в высоту с 3-5 шага; 2. Прыжки в длину с 5-10 беговых шагов; 3. Техника прыжка в высоту с полного разбега; 4. Выполнение контрольного норматива	4	
Тема 4.2 Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала 1. Высокий старт; 2. Техника бега по дистанции; 3. Техника финиширования; 4. Выполнение контрольного норматива	4	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
Тема 4.3 Совершенствование прыжка в длину с места	Содержание учебного материала 1. Развитие прыгучести 2. Совершенствование техники прыжка; 3. Выполнение контрольного норматива	4	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
Раздел 5	Спортивные игры	10	
Тема 5.1	Содержание учебного материала		

Баскетбол	<p>1.Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски</p> <p>2.Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам.</p> <p>3.Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении.</p> <p>4.Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите.</p> <p>5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейств</p>	10	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
	6 семестр максимальная нагрузка	36	
	обязательная нагрузка	32	
	самостоятельная работа	4	

4 курс 7 семестр

Раздел 1	Спортивные игры	4	
Тема 1.1	Содержание учебного материала		ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
Волейбол	<p>1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.</p> <p>2.Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование</p> <p>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.</p> <p>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.</p> <p>5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.</p>	4	
	7 семестр: максимальная нагрузка	4	
	обязательная нагрузка	4	

4 курс 8 семестр

Раздел 2	Спортивные игры	18	
-----------------	------------------------	-----------	--

Тема 2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.	18	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
Раздел 3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	
Тема 3.1 ППФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04,08 ЛР 9, 19 ;21;22 ПК 2.3
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки Комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультминутки		
	8 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка	24 24	
	Итого:	180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины.

Для реализации программы учебной дисциплины ГС 04 Физическая культура предусмотрен спортивный зал (504 кв. метра).

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажёры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защит для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворот для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>

3.2.2 Дополнительная литература:

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193>
2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры +

еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

3.2.3 Интернет-ресурсы

1. www.gto.ru
2. www.infosport.ru
3. <http://pi.isu.ru/ru/about/depatments/sport/docs/2022-2023/posobiya/Fizicheskaja-kultura-i-sport-jelektron.-ucheb.-posobie-19.pdf>
4. <https://fk12.ru/>

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 контрольных упражнений с учетом их индивидуальных особенностей. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели: степень овладения программным материалом; уровень технико – тактического мастерства; умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Обучающихся необходимо поощрять за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, ведение здорового образа жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья: освобождённые и имеющие специальную медицинскую группу) предусмотрены такие формы как:

- подготовка и защита рефератов;
- сообщений;
- презентаций;
- тестирование;
- участие в дистанционных олимпиадах;
- контроль устных ответов.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий ; зачёта</p>

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по Физической культуре студентов РТЖТ

Курс	Оценка	Бег 100 м.		Кросс				Виды упражнений								Подтягивания	
				1000	500	3000	2000	Прыжок в длину с разбега		Прыжок в длину с места		Прыжок в высоту		Метание гранаты			
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	3	15.5	18.0	4.00	2.05	16.00	12.30	380	280	205	140	120	100	28	15	6	15
	4	15.0	17.5	3.50	2.00	15.30	12.00	400	300	210	145	125	105	30	17	9	20
	5	14.5	16.5	3.35	1.55	15.20	11.30	420	340	215	165	130	110	32	18	10	25
2	3	15.0	17.5	3.50	2.00	15.30	12.00	400	300	210	145	125	105	30	17	8	20
	4	14.5	16.5	3.35	1.55	15.00	11.30	420	340	215	165	130	110	32	18	10	25
	5	14.2	16.2	3.30	1.50	13.20	10.30	450	360	235	180	135	115	36	23	12	35
3	3	14.5	17.0	3.35	1.55	15.00	11.40	420	330	215	150	130	110	32	18	9	35
	4	14.2	16.5	3.30	1.50	13.20	11.00	445	350	235	170	135	115	38	22	10	40
	5	13.5	16.0	3.20	1.45	12.10	10.30	480	380	245	185	140	120	40	25	13	45
4	3	14.5	17.0	3.35	1.55	15.00	11.40	420	330	215	150	130	110	32	18	9	35
	4	14.2	16.5	3.30	1.50	13.20	11.00	445	350	235	170	135	115	38	22	10	40
	5	13.5	16.0	3.20	1.45	12.10	10.30	480	380	245	185	140	120	40	25	13	45