

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 23.01.2025 22:05:16  
Уникальный программный ключ:  
b98c63f50c040389aac165e2b73c0c737775c9e9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 23.02.06  
ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ПОДВИЖНОГО  
СОСТАВА ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ**

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>16</b>

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

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

ОК. 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

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. 06 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.

ПК 2.1 Управлять планированием и организацией производственных работ коллектива исполнителей с соблюдением норм безопасных условий труда

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. Уважительные 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: СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очное отделение)**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
Практическое обучение (практические занятия)	166
лекции	2
<i>Промежуточная аттестация</i> 3, 5, 7 семестры –зачет; 4, 6, 8 семестры -дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культур 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
<b>Введение</b>	Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ СПО		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Общетеоретические сведения</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровы образ жизни.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></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 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.1. Практические занятия Спринтерский бег</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	2	ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1

	1 Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции	2	ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
<b>Тема 2.3. Прыжки в длину разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление	2	
<b>Тема 2.4 Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
	1. Техника метания гранаты с места. 2. Техника метания гранаты с 3-5 беговых шагов. 3. Техника метания гранаты с полного разбега.		
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 3.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
	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	
<b>Раздел 4</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 4.1 Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
	1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы	8	
	<b>3 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка</b>	<b>28 28</b>	

**2 курс 4 семестр**

<b>Раздел 5</b>	<b>Футбол</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 5.1 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 6.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
<b>Раздел 7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 7.1 Спринтерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие дистанции: Старт и стартовый разгон Бег по дистанции и финиширование Техника эстафетного бега Развитие скоростно-силовых качеств Выполнение нормативных норм	4	ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
<b>Тема 7.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Кроссовая подготовка</b>	1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции 4. Развитие выносливости 5. Выполнение нормативных норм	8	ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
<b>Тема 7.3 Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: -Разбег, толчок - Полет и приземление	6	ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
<b>Тема 7.4 Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника метания гранаты с места. 2. Техника метания гранаты с 3-5 беговых шагов. 3. Техника метания гранаты с полного разбега. 4. Выполнение нормативных норм	6	ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1

<b>4 семестр: максимальная нагрузка</b>	<b>44</b>	
<b>обязательная нагрузка</b>	<b>44</b>	

### 3 курс 5 семестр

<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 1.1. Практические занятия Спринтерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега	4	ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1

<b>Тема 1.2 Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции	6	ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02,03,06



<b>Прыжки в длину с разбега</b>	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление	4	ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
<b>Тема 1.4 Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
	1. Техника метания гранаты с места. 2. Техника метания гранаты с 3-5 беговых шагов. 3. Техника метания гранаты с полного разбега.	6	
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
	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	
		<b>5 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка</b>	<b>30 30</b>

### 3 курс 6 семестр

<b>Раздел 3</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 3.1 Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
	1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы 3. Выполнение нормативных норм	20	
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 4.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Баскетбол</b>	<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. Правила соревнований и судейство</p> <p>6. Выполнение нормативных норм</p>	14	ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
	<b>6 семестр максимальная нагрузка</b>	<b>34</b>	
	<b>обязательная нагрузка</b>	<b>34</b>	

#### 4 курс 7 семестр

<b>Раздел 1</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
<b>Волейбол</b>	<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.</p> <p>6. Выполнение контрольных нормативов.</p>	6	
	<b>7 семестр: максимальная нагрузка</b>	<b>6</b>	
	<b>обязательная нагрузка</b>	<b>6</b>	

#### 4 курс 8 семестр

<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 2.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Баскетбол</b>	<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 судейство.</p> <p>6. Выполнение контрольных нормативов.</p>	20	ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
<b>Раздел 3</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.1 ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 ,21, 22 ПК 2.1
	<p>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультминутки</p> <p>Выполнение нормативных норм</p>		
	<b>8 семестр: максимальная нагрузка</b>	<b>26</b>	
	<b>обязательная нагрузка</b>	<b>26</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем 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.

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале и на спортивном объекте.

Помещение для занятия физической культурой и спортом

Спортивный зал:

Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные. Щит и стойка баскетбольные, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, мячи футбольные, мячи для мини-футбола. Тренажерный зал:

Спортивное оборудование: велотренажер магнитный, шведская стенка, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, силовой тренажер. скамья универсальная, стойка для хранения гантельных грифов, гантели, гранаты для метания., гриф гантельный с замками хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей.

Легкоатлетический инвентарь:

Спортивная одежда, удобная спортивная форма, гранаты, секундомеры электронные.

Ворота для мини-футбола, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, полоса препятствий.

## **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](http://www.gto.ru)
2. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)
3. <http://pi.isu.ru/ru/about/departments/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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (У, З, ОК, ЛР)	Показатели результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки.</li> <li>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> <li>-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:</li> <li>-повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</li> <li>-подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.</li> <li>- участие в массовых спортивных мероприятиях.</li> <li>- активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.</li> <li>-понимания взаимосвязи учебного предмета с</li> </ul>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>-тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия .</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники (броски в кольцо, подачи, передачи, )</p> <p>Оценка технико-тактических действий</p>

<p>особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>		<p>студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--	--

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)



Требование к результатам обучения студентов отнесенных в специальную медицинскую учебную группу.

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений :релаксационных, беговых, прыжковых,
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта(кроссовой подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - . сгибание и выпрямление рук в упоре лежа(девушки на опоре до 50 см);
  - . подтягивание на перекладине(юноши);
  - . поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - . прыжки в длину с места;
  - . бег 100 м.;
  - . бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
  - . тест Купера – 12-ти минутное передвижение.

## 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