Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 27.10.2026 15:51:57
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение
к ОПОП-ППССЗ по специальности
08.02.10 Строительство железных дорог,
путь и путевое хозяйство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Базовая подготовка среднего профессионального образования

2023

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……...3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……13
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ……...……15
6. ПРИЛОЖЕНИЕ……..17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП- ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности. При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в образовательных организациях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в цикл гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

сформировать следующие компетенции (ОК,ПК):

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственно 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 4.4 Обеспечивать соблюдение техники безопасности и охраны труда на производственном участке, проводить профилактические мероприятия и обучение персонала.

В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

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 ситуативное 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

ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Очная форма обучения

Вид учебной работы	объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Самостоятельная работа	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	168
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,5,7 семестра), дифференцированного зачета(4,6,8 семестры)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды знаний, умений, компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		116	
Тема 1.1. Основы занятий.	**Содержание учебного материала** Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения на уроках физической культуры. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний. Влияние вредных привычек на продолжительность жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Её социальное значение.	2	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Правила поведения на уроках физической культуры. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний. Влияние вредных привычек на продолжительность жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Её социальное значение.	2	
Тема 1.2. Бег 100м с низкого старта .	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Разучивание и совершенствование техники эстафетного бега. Челночный бег. Разучивание и совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м, ускорения. Разучивание и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	6	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Техника бега : низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорения 5*100м. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	6	

Тема1.3. Прыжки в длину с разбега.	**Практические занятия** Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с 3-5 беговых шагов. Прыжки с полного разбега. Ускорения, прыжки с гим. скакалкой, прыжковые упражнения, выпрыгивания (с весом и без), выпады, упражнения на растяжку ног, махи.	8	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Разминка. Прыжки в длину с одного шага, с 3-5 беговых шагов, с 10 беговых шагов, с полного разбега.Ускорения, прыжки с гим. скакалкой, прыжковые упражнения, выпрыгивания (с весом и без), выпады, упражнения на растяжку ног, махи.	8	
Тема 1.4 Метание гранаты	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты (700гр. – юноши, 50гр. – девушки) с места, с 3 беговых шагов, с 5 беговых шагов, с полного разбега из-за головы.	8	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Метание мяча в цель, на дальность отскока, на дальность. Техника работы рук, ног, туловища при метание. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	8	
Тема 1.5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.	**Практические занятия** Длительный бег до 25минут, кросс, бег с препятствиями, бег в парах, эстафеты .Разучивание и совершенствование техники бега на длинные дистанции.	6	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	6	
Тема 1.6 Прыжки в длину с места	**Практические занятия** Развитие прыгучести. Специально-беговые упражнения. Развитие координации. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места. Ускорения, прыжки с гим. скакалкой, прыжковые упражнения, выпрыгивания (с весом и без), выпады, упражнения на растяжку ног, махи.	4	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, прыгучести, скоростной выносливости.	4	
Тема 1.7 Прыжки в высоту с разбега.	**Практические занятии** Развитие и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом	8	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК

	«перешагивания». Развитие координации движений. Прыжки с 3-5 беговых шагов, прыжки через резинку малой высоты, прыжки с полного разбега. Ускорения, прыжки с гим. скакалкой, прыжковые упражнения, выпрыгивания (с весом и без), выпады, упражнения на растяжку ног, махи.		02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, прыгучести, скоростной выносливости.	8	
Тема 1.8. Бег на средние дистанции.	**Практические занятия** Развитие и совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Разучивание высокого старта, техника бега по дистанции, техника финиширования. Ускорения.	16	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Разучивание высокого старта, техника бега по дистанции, техника финиширования. Развитие координации движения, внимания, прыгучести, скоростной выносливости.	16	
Раздел 2. Баскетбол.		60	
Тема 2.1. Ведение мяча	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча левой рукой при ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при беге, Разучивание и совершенствование техники ведения мяча левой рукой при беге. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча поочерёдно правой и левой рукой Учебная игра по упрощенным правилам.	4	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства	4	
Тема 2.2. Прием и передача мяча.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча от груди двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками с отскоком о пол. Учебная игра по упрощенным правилам .	6	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	6	

Тема 2.3 Штрафные броски	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники штрафного броска (броски можно выполнять от груди, из-за головы, одной или двумя руками). Учебная игра по упрощенным правилам.	10	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	10	
Тема 2.4 Броски в кольцо с двух шагов .	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники броска в кольцо с двух шагов. Броски в кольцо с места. Броски в кольцо с двух шагов. Броски в кольцо с двух шагов от средней линии зала. Учебная игра по упрощенным правилам.	10	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	10	
Раздел 3. Волейбол		60	
Тема3.1. Прием и передача мяча	**Практические занятия** Техника безопасности на занятиях . Правила игры. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития навыков при приеме и передачи мяча. Разучивание и совершенствование техники прием и передача мяча сверху, прием и передача мяча снизу.	4	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Совершенствование техники прием и передача мяча сверху, прием и передача мяча снизу Учебная игра с практикой судейства.	4	
Тема 3.2 Подача мяча.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники подачи мяча и виды подач (верхняя, нижняя). Учебная игра с судейством.	6	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Совершенствование техники подача мяча и виды подач (верхняя, нижняя) Учебная игра с практикой судейства.	6	
Тема 3.3 Техника игры в нападение	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники нападения. Учебная игра с судейством.	10	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК

			02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	10	
Тема 3.4. Техника игры в защите	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование технике защиты. Учебная игра с судейством.	10	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	10	
Раздел 4. Силовая подготовка (атлетическая гимнастика)		60	
Тема 4.1. Развитие мышц брюшного пресса	**Практические занятия** Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины. Работа на тренажерах, со штангой, с гантелями, с медболы 3-5кг.	10	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.	10	
Тема 4.2. Развитие мышц плечевого пояса	**Практические занятия** Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц спины, ног, брюшного пресса. Работа на тренажерах, со штангой, с гантелями, с фитбольными мячами 3-5кг.	10	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.	10	
Тема 4.3. Развития мышц спины и ног	**Практические занятия** Развитие мышц спины. Развитие мышц ног. Развитие мышц спины. Работа с гантелями, штангой, на тренажёрах, перекладине, медболами, брусьях.	10	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК 06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.	10	
Раздел 5 Футбол		40	
Тема 5.1 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	**Практические занятия** Техника безопасности на занятиях футбола. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой подъёма; внутренней,	20	У1, З1, ЛР9,ЛР19, ЛР21 , ЛР22. ОК 02 ,ОК03, ОК

	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).		06,ПК 4.4
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, самостоятельные занятия в секциях и группах футбола. Изучить правила судейства игры, жесты судьи, совершенствовать технику и тактику игры. Выполнять упражнения на координацию и развитие мышц рук, на развитие двигательных способностей.	20	
	Всего	336	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебная дисциплины Физическая культура необходимо:

- многофункциональный спортивный зал;
- яма для прыжков в длину с разбега;
- многофункциональные тренажёры.

Спортивный инвентарь и оборудование:

баскетбольные мячи, волейбольные мячи, волейбольная сетка, гранаты 500грамм и 700 грамм, рулетка, секундомеры, баскетбольные щиты и сетки, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, планка для высоты, стартовые колодки, эстафетные палочки, гимнастические перекладины, штанги со съёмными блинами, гантели со съёмными блинами, турник навесной на гимнастическую стенку, доска для отжиманий от пола, свистки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, барьеры тренировочные легкоатлетические, жилетки игровые с номерами, мячи набивные (медболы).

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/939387 по паролю.

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: https://book.ru/book/931285. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

Интернет-ресурсы:

1.https://www.gto.ru/

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения З, У, ЛР, ОК, ПК	**Показатели оценки результатов**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности; -повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; -подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации; - участие в массовых спортивных мероприятиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни. -понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятия (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; -тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия. Спортивные игры. Оценка техники (броски в кольцо, подачи, передачи). Оценка технико - тактических действий студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи. Атлетическая гимнастика

которых лежат знания по данному учебному предмету. знать: -влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. ОК 02Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 03. Планировать и реализовывать собственно 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 4.4 Обеспечивать соблюдение техники безопасности и охраны		(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. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся. Оценка выполнения практических занятий, сдачи контрольных нормативов. Участие в соревнованиях. Написание рефератов. Подготовка докладов (мультимедийных презентаций).

труда на производственном участке, проводить профилактические мероприятия и обучение персонала. 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 ситуативное 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.		

5. Перечень используемых методов обучения

5.1. Пассивные методы обучения:

- инструктаж по технике безопасности;
- самостоятельная работа студентов;
- зачёт.

5.2. Активные и интерактивные методы обучения:

- урок-соревнование;
- кейс-метод (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ);
- работа в малых группах;
- творческие задания;
- групповое обсуждение.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения

обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. 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.

Приложение № 1

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