


**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БАТАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
И СТРОИТЕЛЬСТВА» ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
П. А. ПОЛОВИНКО»**

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От « 23 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ»  
Зам. директора по УПР  
 В.В. Полякова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность:**

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

**Квалификация выпускника:**

Оператор беспилотных летательных аппаратов

**Форма обучения: очная**

г. Батайск  
2024

Согласована на заседании  
методического объединения  
профессионального цикла  
«Эксплуатация беспилотных  
авиационных систем»

Протокол № 1

От «28» августа 2024 г.

Председатель МО

 А.А. Шефер

Рабочая программа СГ.04 «Физическая куль утра» разработана на основе:

- Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 г. No782 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- ФГОС СПО по специальности: 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем от 9 января 2023 г. N 2;
- Учебного плана ГБПОУ РО «БТЖТиС» им. Героя Советского Союза П.А. Половинко по специальности СПО: 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

**Организация разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Батайский техникум железнодорожного транспорта и строительства» имени Героя Советского Союза П.А. Половинко».

**Разработчик:** Титаренко Н.И. – преподаватель высшей квалификационной категории БПОУ РО «БТЖТиС» им. Героя Советского Союза П.А. Половинко

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

Программа учебной дисциплины может быть использована для получения общеучебных знаний при подготовке обучающихся на специальностях технологического профиля в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем:

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

Содержание рабочей программы СГ.04 Физическая культура также направлено на формирование следующих личностных результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального	ЛР 4

конструктивного «цифрового следа».	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 8</b>
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 ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	<b>ЛР 13</b>
Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.	<b>ЛР 14</b>
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	<b>ЛР 15</b>
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.	<b>ЛР 16</b>
Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности.	<b>ЛР 17</b>
Ценностное отношение обучающихся к людям иной	<b>ЛР 18</b>

национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.	
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	<b>ЛР 19</b>
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	<b>ЛР 20</b>
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	<b>ЛР 21</b>
Приобретение навыков общения и самоуправления.	<b>ЛР 22</b>
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	<b>ЛР 23</b>
Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	<b>ЛР 24</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	<b>ЛР 25</b>
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	<b>ЛР 26</b>
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	<b>ЛР 27</b>
Приобретение навыков общения и самоуправления.	<b>ЛР 28</b>
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	<b>ЛР 29</b>

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ОК, ПК,</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> 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	<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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

	профессии / специальности	
--	---------------------------	--

## 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>Объем учебной дисциплины</b>	<b>180</b>
в том числе в форме практической подготовки	-
<b>Самостоятельная учебная работа</b>	-
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>180</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	164
лабораторные занятия	
<b>Промежуточная аттестация</b>	
Зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет	2



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов по учебной дисциплине		Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы (ПК, ОК)	Уровень освоения
			раздела, темы	в том числе на практическую подготовку по указанному занятию		
1	2		3	4	5	6
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			8			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		4			
	1	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	4	4	ОК 04, ОК 08	1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими	Содержание учебного материала		4			
	1	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и	4	4	ОК 04, ОК 08	1

упражнениями и спортом		содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля				
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.</b>			<b>20</b>			
<b>Легкая атлетика</b>						
<b>Тема 2.1.</b> <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>			
	№ 1	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	4	ОК 04, ОК 08	2
<b>Тема 2.2.</b> <b>Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>			
	№ 2	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4	4	ОК 04, ОК 08	2
<b>Тема 2.3.</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>			
	№ 3	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	4	ОК 04, ОК 08	2
<b>Тема 2.4.</b> <b>Эстафетный бег 4x100.</b> <b>Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>			
	№ 4	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	4	ОК 04, ОК 08	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			2
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>			
	№ 5	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	4	ОК 04, ОК 08	2

<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>36</b>			
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>		
	№ 6	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	4	ОК 04, ОК 08 2
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>		
	№ 7	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	4	ОК 04, ОК 08 2
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>		
	№ 8	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	4	ОК 04, ОК 08 2
<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>		
	№ 9	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4	4	ОК 04, ОК 08 2
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>		
	№ 10	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	4	ОК 04, ОК 08 2
<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>		
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>16</b>		
	№ 11	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	4	4	ОК 04, ОК 08 2
<b>Тема 3.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				

<b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>					
	№ 12	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	4	4	ОК 04, ОК 08	2
	№ 13	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	4	4		2
	№ 14	Практическое занятие. Игра по правилам	4	4		2
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>						
<b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>			
	№ 15	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	4	ОК 04, ОК 08	2
<b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>			
	№ 16	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4	4	ОК 04, ОК 08	2
<b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>			
	№ 17	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	4	ОК 04, ОК 08	2
<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			
	<i><b>В том числе, практических занятий</b></i>		<b>4</b>			
	№ 18	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	4	ОК 04, ОК 08	2
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			
	<i><b>В том числе практических занятий</b></i>		<b>4</b>			
	№ 19	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола	4	4	ОК 04, ОК 08	2
	№ 20	Практическое занятие. Игра по правилам	4	4		2

баскетбола. Игра по правилам						
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		8			
	<i>В том числе практических занятий</i>		8			
	№ 21	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	4	ОК 04, ОК 08	2
	№ 22	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	4		2
Раздел 5. Гимнастика			36			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		4			
	<i>В том числе практических занятий</i>		4		ОК 04, ОК 08	
	№ 23	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	4	4		2
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		4			
	<i>В том числе практических занятий</i>		4			
	№ 24	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	4	4		2
Тема 5.3. (одна из двух тем)  Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала		16			
	1	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	4		ОК 04, ОК 08	
	<i>В том числе практических занятий</i>		12			
	№ 25	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	4	4	ОК 04, ОК 08	2
	1	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	4	4		
	<i>В том числе практических занятий</i>					
	№ 26	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	4	4		2

	(по курсам)				
<b>Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>		
	<b>1</b>	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>10</b>		
	<b>№ 27</b>	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	2	2	2
	<b>№ 28</b>	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	2	2
	<b>№ 29</b>	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	2	2
	<b>№ 30</b>	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	2	2
	<b>№ 31</b>	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	2	2
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>			<b>36</b>		
<b>Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>4</b>		
	<b>№ 32</b>	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	4	ОК 04, ОК 08 2
<b>Тема 6.2. Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>8</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>№ 33</b>	Практическое занятие. Отработка подач	4	4	2
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>4</b>		
	<b>№ 34</b>	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов,	4	4	2

		нападающего удара «смэш»				
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>16</b>			
	<b>№ 35</b>	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	4	OK 04, OK 08	2
	<b>№ 36</b>	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	4		2
	<b>№ 37</b>	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	4		2
	<b>№ 38</b>	Практическое занятие. Игра по правилам	4	4		2
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>			<b>2</b>			
<b>Тема 7.1. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>2</b>		OK 04, OK 08	
	<b>№ 39</b>	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	2		2
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>12</b>			
<b>Тема..1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональн ых результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>			
	<b>1</b>	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и	2	2	OK 04, OK 08	

	<p>навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.</p> <p>Оценка эффективности ППФП.</p>				
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>			
№ 40	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	2	ОК 04, ОК 08	2
№ 41	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	2		2
№ 42	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	2		2
№ 43	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	2		2
№ 44	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	2		2
<b>Промежуточная аттестация — дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>			
<b>Всего</b>		<b>180</b>			



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.**

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственны

#### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

#### **3.2.3. Дополнительные 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С.

Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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 системы 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 дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u>  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 профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>