

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Коротков Сергей Леонидович
Должность: Директор ИТЖТ - филиал ПривГУПС
Дата подписания: 09.12.2024 13:38:35
Уникальный программный ключ:
705b520be7c208010fd7fb4dfc76dbd29d240bbe

Приложение
к ППССЗ по специальности
09.02.07 Информационные системы
и программирование

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности**

**09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И
ПРОГРАММИРОВАНИЕ
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ
ГОД НАЧАЛА ПОДГОТОВКИ – 2022**

СОДЕРЖАНИЕ

	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	4
1.	ДИСЦИПЛИНЫ	
	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ	5
2.	ДИСЦИПЛИНЫ	
	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.		
	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	7
4.	УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
	ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	16
5.		

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО ____ 09.02.07 Информационные системы и программирование
Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями СПО

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
- 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 и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.
 - подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.
 - организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, 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 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.

- правила и способы планирования системы индивидуальных физическими упражнениями различной направленности.

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

Лр9 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.

ЛР19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

1.4. Количество часов на освоении рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом: максимальной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>109</i>
Лекционные занятия	<i>8</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2 семестр</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Общетеоретические сведения	8	
Тема 1.1 Теоретическое занятие. Основы здорового образа жизни. История развития Олимпийского движения	Содержание учебного материала Основные понятия здорового образа жизни: здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка. Провести инструктаж по ТБ перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий. История развития Олимпийского движения: основоположники, традиции, программа олимпиад	2	2
Тема 1.2 Теоретическое занятие. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала Основные понятия физических способностей человека и их развитие: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ ИОТ-013.	2	2
Тема 1.3 Теоретическое занятие. Основы физической и спортивной подготовки	Содержание учебного материала 1.Основы физической и спортивной подготовки: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, двигательные умения и навыки, объем и интенсивность занятий, разминка и вработывание	2	2
Тема 1.4	Содержание учебного материала		

Теоретическое занятие. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Прикладные психофизиологические функции и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта, методы профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям».	2	3
Раздел 2	Легкая атлетика	36	
	Содержание учебного материала		
Тема 2.1. Практические занятия Спринтерский бег	Техника спринтерского бега, варианты низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки.	10	2

Тема 2.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Техника бега на средние дистанции: высокий старт, финиширование. Техника бега на длинные дистанции	20	2
Тема 2.3. Прыжки	Содержание учебного материала		
	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление	6	2
Раздел 3	Спортивные игры	40	
Тема 3.1. 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, 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.	18	2

	4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 3.2. 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, 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.	22	2
Раздел 4	Атлетическая гимнастика	11	
Тема 4.1. Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление)	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.	11	2
Раздел 5	Лыжная подготовка	22	
Тема 5.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).	22	2

	Всего:	117	
--	--------	------------	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

Для реализации учебной дисциплины имеется:

Спортивный зал, малый спортивный зал, тренажёрный зал, теннисный зал, стадион, раздевалки.

Спортивное оборудование:

Волейбольные сетки, мячи, столы теннисные, ракетки для тенниса, штанга с отягощениями, гантели, тренажеры, перекладина, шведская лестница, секундомеры, электронное табло с пультом управления, лыжи, ботинки, палки, лыжные мази, стрелковый тир, полоса препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1 Список используемой литературы

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07424-4. – Текст : электронный. – Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932719> – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
2. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2019. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – Текст : электронный. // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932248> – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
3. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07522-7. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932718> – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания и компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни. <p>ОК.2 – организовать собственную деятельность, выбрать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценить их эффективность и качество.</p>	<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">- практические задания по работе с информацией- домашние задания проблемного характера- ведение календаря самонаблюдения. <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">- 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. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none">бега на короткие, средние, длинные дистанции;прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного</p>

<p>ОК.3 – принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК.6 – работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Самостоятельно решать поставленные задачи в конкретных ситуациях</p> <p>Работа в коллективе и команде, обеспечивая их сплочение</p>	<p>проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пролегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся</p>
---	--	---

		<p>наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</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 Фронтальный метод, поточный метод, посменный метод.

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин.сек.)	12.30	14.00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек)	25.50	27.20	б/вр
3.Прыжов в длину с места (см)	230	210	190
4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5.Отжимание на брусьях (количество раз)	12	9	7
6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз)	7	5	3
7.Челночный бег 3x10 (сек) 4x9 (сек)	7,3 9,8	8,0 10,2	8,3 10,5
8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
9.Плавание 50 м (мин,сек)	45	52	б/вр
10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
11.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Приложения 2

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, сек)	11.00	13.00	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	19.00	21.00	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Челночный бег 3х10 4х9	8.4 11.0	9.3 11.2	9.7 11.6
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	10.5	6.5	5.0
8.Плавание 50 м (мин.сек)	1.00	1.20	б/вр
9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальности) профессионального образования

Приложение 3

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	4.4 и выше 4.3	5.1 - 4.8 5.0 – 4.7	5.2 и ниже 5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16 17	7.3 и выше 7.2	8.0 – 7.7 7.9 – 7.5	8.2 и ниже 8.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16 17	230 и выше 240	195–210 205-220	180 и ниже 190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16 17	1 500 и выше 1 500	1300140 0 1300140 0	1 100 и ниже 1 100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	15 и выше 15	9 – 12 9 - 12	5 и ниже 5

6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз)	16	11 и выше 12	8 – 9	4 и выше 4
			17		9 - 10	

Приложение 4

Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.8	5.9 - 5.3	6.1
			17	и выше 4.8	5.9 – 5.3	и ниже 6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	8.4	9.3 – 8.7	9.7
			17	и выше 8.4	9.3 – 8.7	и ниже 9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	210	170–190	160
			17	и выше 210	170-190	и ниже 160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 300	10501200	900
			17	и выше 1 300	10501200	и ниже 900

5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	20 и выше 20	12 – 14 12 - 14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз)	16 17	18 и выше 18	13 – 15 13 - 15	6 и выше 6

Требование к результатам обучения студентов специального
учебного отделения

- 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, ходьбе на лыжах, в плавании.
- 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 и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релакса-

ционных 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);
 - . поднимание 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;
 - . плавание – 50 м (без учета времени);
 - . бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км (без учета времени).

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Физическая культура» для специальности 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», автором которой является преподаватель физической культуры В.А.Загубин, составлена на основе Федерального образовательного стандарта, в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего(полного) общего образования, в соответствии с федеральным базисным учебным планом и учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации.

Программа содержит паспорт дисциплины, распределения общего объема часов по видам учебной работы и темам дисциплины, формирует условия реализации программы, формы и методы контроля и критерии оценки результатов освоения с указанием формируемых компетенций.

В паспорте программы учебной дисциплины раскрывается: область применения программы, место дисциплины в структуре основной

профессиональной образовательной программы, ее цели и задачи, рекомендуемое количество часов на освоение программы. В тематическом плане представлены последовательность изучения разделов и тем программы, распределены учебные часы и самостоятельная работа студентов по разделам и темам программы.

Содержание предмета строится по разделам и темам в соответствии с тематическим планом. По каждому разделу приведены практические занятия, виды самостоятельной работы.

Раздел «Условия реализации учебной дисциплины» содержит требования к материально-техническому обеспечению и список основной и дополнительной учебной литературы. В последней части программы «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» указаны формы и методы контроля. Содержание программы полностью соответствует Федеральным государственным требованиям к формированию компетенций и результатам освоения умений и знаний.

Рецензент: В.И.Макаров преподаватель физического воспитания
высшей категории Алатырского технологического колледжа.

Рецензия

На рабочую программу дисциплины «Физическая культура» для специальности 09.0203 «Программирование в компьютерных системах», автором которой является преподаватель физической культуры В.А. Загубин, составлена на основе Федерального образовательного стандарта. Она включает в себя паспорт, структуру и содержание, условия реализации программы, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины. В паспорте программы учебной дисциплины раскрывается: область применения программы, место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи дисциплины, рекомендуемое число часов на освоения программы. В примерном тематическом плане программы представлена последовательность разделов и тем курса физической культуры с распределением учебных часов по аудиторным занятиям и самостоятельной работе студентов.

Раздел «Условия реализации учебной дисциплины» содержит требования к

материально-техническому обеспечению и список основной и дополнительной учебной литературы. В последней части программы «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» указаны формы и методы контроля. Содержание программы полностью соответствует Федеральным государственным требованиям к формированию компетенций и результатам освоения умений и знаний.

Рабочая программа составлена методически грамотно, содержание программы полностью соответствует Федеральным государственным требованиям к результатам освоения умений, знаний и формируемых компетенций по данной специальности.

Рецензент: _____ Н.А. Мальков преподаватель высшей категории
Филиала СамГУПС в г. Алатыре