

РОСЖЕЛДОР  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ростовский государственный университет путей сообщения»  
(ФГБОУ ВО РГУПС)  
Волгоградский техникум железнодорожного транспорта  
(ВТЖТ – филиал РГУПС)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

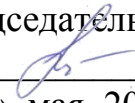
для специальности  
**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте**  
(по видам)

ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Цикловой комиссией  
общегуманитарных и социально-  
экономических дисциплин

Председатель ЦК

 Л.Г. Алейникова  
«30» мая 2025 г.

Заместитель директора

 Е.В. Соби́на  
«30» мая 2025 г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

Рабочая учебная программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

**Организация-разработчик:** Волгоградский техникум железнодорожного транспорта - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения»

**Разработчик:** Мельчарик М.Ю., преподаватель ВТЖТ – филиала РГУПС

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04. «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 06; ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ПК           | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04; ОК 06; ОК 08. | <u>Уметь:</u><br><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | <u>Знать:</u><br><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>основы здорового образа жизни;<br><br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br><br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                 | <b>Объем в<br/>часах</b> |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>215</b>               |
| Теоретическое обучение                                    | 10                       |
| Практические занятия                                      | 166                      |
| Самостоятельная работа                                    | 39                       |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета    |                          |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                                                                                                 | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------|
| <i>1</i>                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>2</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>3</i>    | <i>4</i>                                                               |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>14</b>   |                                                                        |
| <p><b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p><b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10          | ОК 04; ОК 06; ОК 08                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>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»</p> <p>2. 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 содержание.</p> |             |                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4           |                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>36</b> |                     |
| <b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы<br><br><b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега<br><br><b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега<br><br><b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег<br><br><b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | <b>Содержание учебного материала</b><br><br>1. Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения<br><br>2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции<br><br>3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП<br><br>4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега<br><br>5. 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 |           | ОК 04; ОК 06; ОК 08 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br><br>Биомеханические основы техники бега. Длительного бега до 15-20 минут. ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6         |                     |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>34</b> |                     |
| <b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)<br><br><b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП<br><br><b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача.                                                                                                                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b><br><br>1. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП<br><br>2. Выполнение комплекса упражнений по ОФП<br><br>3. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           | ОК 04; ОК 06; ОК 08 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|
| <p>ОФП</p> <p><b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП</p> <p><b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении</p> <p><b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства</p> <p><b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу</p>                                                                                                                                                                                                                | <p>4. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару</p> <p>5. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча</p> <p>6. Отработка навыков судейства в волейболе</p> <p>7. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам</p>                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Комплексы упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6         |                            |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>32</b> |                            |
| <p><b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</p> <p><b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП</p> <p><b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</p> <p><b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП</p> <p><b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам</p> <p><b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног</p> <p>2. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса</p> <p>3. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</p> <p>4. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса</p> <p>5. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам</p> <p>6. Практика в судействе соревнований по баскетболу, ног</p> |           | <p>ОК 04; ОК 06; ОК 08</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br><br>Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4         |                     |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>26</b> |                     |
| <b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы<br><br><b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений<br><br><b>Тема 5.3.</b> Гиревой спорт (юноши)<br><br><b>Тема 5.3.</b> Упражнения на бревне (девушки)<br><br><b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | ОК 04; ОК 06; ОК 08 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. Отработка строевых приёмов<br><br>2. Отработка техники акробатических упражнений<br><br>3. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение упражнений с гириями (юноши). Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (девушки)<br><br>4. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ |           |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br><br>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                                                                                                                                                                      | 4         |                     |
| <b>Раздел 6. Бадминтон</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>22</b> | ОК 04; ОК 06; ОК 08 |
| <b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в                                                                                                                                                                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                     |

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
| <p>бадминтоне</p> <p><b>Тема 6.2.</b> Поддачи</p> <p><b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар</p> <p><b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</li> <li>2. Отработка подач. Контроль техники подач, ударов справа, слева</li> <li>3. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»<br/>Контроль техники игры: одиночные, парные игры.</li> <li>4. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону</li> </ol> |           |                     |
|                                                                                                                                                        | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Комплексы упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</p>                                                                                                                                                                                                                             | 2         |                     |
| <b>Раздел 7. Настольный теннис</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>21</b> | ОК 04; ОК 06; ОК 08 |
| <b>Тема 7.1.</b> Настольный теннис                                                                                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                     |
|                                                                                                                                                        | Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                     |
|                                                                                                                                                        | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Комплексы упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</p>                                                                                                                                                                                                                     | 5         |                     |
| <b>Раздел 8. Плавание</b>                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>12</b> | ОК 04; ОК 06; ОК 08 |
| <b>Тема 8.1.</b> Плавание                                                                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                     |
|                                                                                                                                                        | Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                     |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
|                                                                                               | на груди и спине, брасс, прикладные виды                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                     |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6         |                     |
|                                                                                               | Техника безопасности в бассейне. Виды плавания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                     |
| <b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>18</b> | ОК 04; ОК 06; ОК 08 |
| <b>Тема 9.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</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 навыков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                     |
|                                                                                               | Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                     |
|                                                                                               | Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                     |
|                                                                                               | Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                     |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |                     |
|                                                                                               | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                     |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|               | Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп |            |  |
| <b>Всего:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>215</b> |  |

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения и спортивное оборудование:**

- спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий общей физической подготовкой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы); шведская стенка, секундомеры, столы для тенниса, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений СПО / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2022. - 304 с. - (Профессиональное образование).
2. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.- М.:Юрайт,2024.- Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10352-6. - Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816)
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 793 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10350-2. - Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509)

3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 399 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08973-8. - Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167](http://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167)
4. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 246 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08021-6. - Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652)

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

| Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Методы оценки                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04; ОК 06;<br>ОК 08                                                | <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |
|                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;</li> <li>– оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;</li> <li>– знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности</li> </ul> | тестирование; экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;                                                |
|                                                                       | <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |
|                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей;</li> <li>– рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения</li> </ul>                                        | наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях |