

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ООД.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальностей

- 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта)
- 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны)
- 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы)
- 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)
- 09.02.01 системы и комплексы
- 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
- 23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Тамбов
2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17 мая 2012 г. № 413 и на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО)

11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта)

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны)

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы)

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

09.02.01 Информационные системы и комплексы

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Организация-разработчик: **«Тамбовский техникум железнодорожного транспорта - филиал РГУПС»**

Разработчик: Чикова Л.А., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ТаТЖТ - филиал РГУПС

Рецензенты:

Ечевская О.В. руководитель физической культуры Тамбовского областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Педагогический колледж» г. Тамбова»

Мироненко Э. Ю. преподаватель высшей квалификационной категории ТаТЖТ - филиал РГУПС

Рекомендована цикловой комиссией общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических и математических дисциплин

Протокол № 07 от «26» февраля 2026 г.

Председатель цикловой комиссии  /Л.А.Чикова/

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	30
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.07 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ООД.07«Физическая культура» является обязательной частью блока общеобразовательных дисциплин ППССЗ и ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальностям

11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта);

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны);

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы);

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам);

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы;

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением;

23. 02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01, 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 ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 01	Уо 01.01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;	Зо 01.01	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
	Уо 01.02	анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;	Зо 01.02	основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
	Уо 01.03	определять этапы решения задачи;	Зо 01.03	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
	Уо 01.04	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	Зо 01.04	методы работы в профессиональной и смежных сферах;
	Уо 01.05	составлять план действия;	Зо 01.05	структуру плана для решения

				задач;
	Уо 01.06	определять необходимые ресурсы;	Зо 01.06	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
	Уо 01.07	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;		
	Уо 01.08	реализовывать составленный план;		
	Уо 01.09	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)		
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды;	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.02	основы проектной деятельности
ОК 06	Уо 06.01	описывать значимость своей <i>профессии (специальности)</i> ;	Зо 06.01	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
	Уо 06.02	применять стандарты антикоррупционного поведения	Зо 06.02	значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности);
			Зо 06.03	стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.02	основы здорового образа жизни;
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной <i>профессии (специальности)</i>	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i> ;
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в т.ч. в форме практической подготовки	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретический раздел		4		
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09 Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.0, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации			
Тема 1.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Принципы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса. Программа двигательной деятельности для успешного выполнения нормативов ГТО.			
Тема 1.3. Здоровье и здоровый образ	Содержание		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09,
	Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие			

жизни	здоровье			Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.			
	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			
Тема 1.4. Активный отдых и досуг	Содержание		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06,
	Понятие досуг. Формы и виды досуговых мероприятий. Разновидности досуга и классификация. Активный отдых: разновидности и преимущества. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни			

	<p>современного человека</p> <p>Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека.</p> <p>Активный отдых: разновидности и преимущества.</p> <p>Виды и формы активного отдыха и досуга.</p>			<p>Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04</p>
<p>Тема 1.5.</p> <p>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p>Содержание</p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. <i>(Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)</i></p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p> <p>Развитие технологий здоровьесбережения.</p> <p>Современные тенденции развития.</p> <p>Современные методы и средства.</p>		<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</p>	<p>Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03</p> <p>Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04</p>
	<p>Содержание</p> <p>Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных</p>			
<p>Тема 1.6.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Содержание</p> <p>Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных</p>		<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</p>	<p>Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03</p> <p>Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04</p>

	<p>занятий и их гигиена.</p> <p>Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Мотивация выбора и формы организации самостоятельных занятий.</p> <p>Организационно-методические основы самостоятельных занятий.</p> <p>Физиологические основы самостоятельных занятий.</p> <p>Гигиенические требования и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>			
<p>Тема 1.7.</p> <p>Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>Содержание</p> <p>Понятие самоконтроля и его задачи.</p> <p>Объективные и субъективные методы самоконтроля.</p> <p>Самоконтроль за физическим развитием.</p> <p>Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития.</p> <p>Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью.</p> <p>Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью.</p> <p>Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p>		<p>OK 01, OK 04, OK 06, OK 08</p>	<p>Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03</p> <p>Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04</p>
<p>Тема 1.8.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности.</p>	<p>Содержание</p> <p>Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.</p>	2	<p>OK 01, OK 04, OK 06, OK 08</p>	<p>Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03</p> <p>Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01,</p>

	<p>Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>			<p>Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04</p>
<p>Тема 1.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Содержание</p>		<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</p>	<p>Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03</p> <p>Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04</p>
	<p>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Определение понятия ППФП, цель, задачи.</p> <p>Основные факторы, определяющие содержание ППФП.</p> <p>Средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Физическое воспитание – как компонент ППФП студентов.</p>			
<p>Раздел 2. Практический раздел</p>		<p>74</p>		
	<p>Содержание</p>	<p>4</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</p>	<p>Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03,</p>

Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. 2. Оздоровительная гимнастика как форма самостоятельных занятий физической культурой. 3. Особенности составления комплексов упражнений с различной направленностью. 4. Оздоровительная гимнастика как часть физической культуры. Формы занятий оздоровительной гимнастикой. 5. Общеразвивающие упражнения – базовые средства оздоровительной гимнастики. 6. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. 7. Оценка показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности занимающихся. 8. Контроль за показателями нагрузки в ходе выполнения физических упражнений.			Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.			
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО			
	Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО.			

норм и требований ВФСК «ГТО»	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.			Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.			Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
Тема 2.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития.			Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью.			Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью.			Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03
	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.			Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка			Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04	

	умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля.			Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля.			
Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики.			
	Упражнения на развитие физических качеств (на координацию, силу, на расслабление, на гибкость). Упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения (на развитие функций и систем). ОРУ на развитие физических качеств: на силу, координацию, выносливость, гибкость (растягивание и расслабление).			
	Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.			
	Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.			
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01,
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.			
Освоение методики составления и проведения				

	комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.			Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью.
	В том числе практических занятий	4		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.			
Тема 2.6. Футбол	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря.
	Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения.			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на			

	площадках разных размеров. Игра по правилам.			
	Техника безопасности на занятиях футболом			
	В том числе практических занятий	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.			Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.			
	Развитие физических способностей средствами футбола.			
Тема 2.7. Баскетбол	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча;			
	бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.			Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.0
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.			Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом.			
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03,

	<p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча.</p> <p>Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.</p> <p>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.</p> <p>Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении. Овладение техникой выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок». Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяч Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Двусторонняя игра.</p>			<p>Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03</p> <p>Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04</p>
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.			
	Развитие физических способностей средствами баскетбола.			
Тема 2.8.	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03,

Волейбол	<p>Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.</p> <p>Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</p> <p>Тактика игры в защите, в нападении.</p> <p>Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.</p> <p>Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра. Техника прямого нападающего удара. Овладение техникой прямого нападающего удара. Выполнение технических элементов в учебной игре.</p> <p>Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p>			<p>Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01</p>
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения.			Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.			
	Техника безопасности на занятиях волейболом.			
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.			Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.			Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Развитие физических способностей средствами			

	волейбола.			
Тема 2.9. Теннис	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча).			
	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения.			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса.			
	Техника безопасности на занятиях теннисом.			
	В том числе практических занятий	2		
Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.				
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.				
Развитие физических способностей средствами тенниса.				
Тема 2.10. Лыжная подготовка	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01,
	Влияние лыжного спорта на организм как оздоровляющего и закаляющего средства. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха.			

	<p>Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма.</p> <p>Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Меры предупреждения травм и обморожений. Подбор и правила хранения лыжного инвентаря и снаряжения.</p>			<p>Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03</p> <p>Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04</p>
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	<p>Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03</p> <p>Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04</p>
	Совершенствование умений по подготовке лыжного инвентаря к занятиям.			
	<p>Строевые приемы с лыжами и на лыжах: «Становись!, Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставь!», «Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ».</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p>Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>			
Тема 2.11.	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03,

Основная гимнастика	Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «КругОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой.			Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колону по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания.			
	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п).Общеразвивающие упражнения в парах.			
	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле.			
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.			
В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06,	
Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений.				
Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания.				
Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах.				

	Выполнение прикладных упражнений.			Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
Тема 2.12. Спортивная гимнастика	Содержание	6	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	Девушки	Юноши		
	Брусья разной высоты: висы, упоры, седы, повороты, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок	Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом		
	Акробатика: равновесие на одной ноге, кувырки вперед, кувырки назад, перекаты, стойка на лопатках, мостик из положения лежа.	Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
В том числе практических занятий	6	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05Э, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04	
Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).				
Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на акробатике (девушки); на перекладине (юноши).				
Освоение и совершенствование упражнений у шведской стенки (девушки); упражнения на кольцах (юноши).				

	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики. Выполнения зачетных упражнений.				
Тема 2.13. Акробатика.	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04	
	Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»				
	Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):				
	Девушки	Юноши			
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.			
В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03		
Освоение и совершенствование акробатических элементов.					
Освоение и совершенствование акробатических элементов.					

				Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации.			
	Развитие физических способностей средствами акробатики			
Тема 2.14. Аэробика	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.			
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).			
	Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений.				
Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организм.				
Развитие физических способностей средствами аэробики				
Тема 2.15. Атлетическая гимнастика	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01,
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп.			
	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела.			
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с			

	гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах			Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики.			Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
Тема 2.16. Лёгкая атлетика	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03
	Техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение техникой метания гранаты. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Овладение техникой эстафетного бега. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение техникой бега на средние дистанции. Воспитание выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Общие развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки, направленные на развитие общей выносливости. Разучивание комплексов специальных упражнений.			Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04

	<p>Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. Бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p>			
	<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>			
	<p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p>			
	<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			
	<p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p>			
	<p>В том числе практических занятий</p> <p>Техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение техникой метания гранаты. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Овладение техникой эстафетного бега. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение техникой бега на средние дистанции. Воспитание выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Общие развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки, направленные на развитие общей выносливости.</p>	<p>4</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</p>	<p>Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03. Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04</p>

	Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники эстафетного бега.			
Тема 2.17. Общая физическая подготовка	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.			
	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.			
	Практические занятия.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности. Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего			
Тема 2.18. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06,
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью			

профессионально-ориентированной направленности				Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
Тема 2.19. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06,

Всего	1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств. 3. Совершенствование координационных качеств.			Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 06.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03
				Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01, Зо 04.02, Зо 06.01, Зо 06.02, Зо 06.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
		78		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс: спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальностям 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта); 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог; 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам); 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы и 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

Основная:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО /Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство «Юрайт», 2025. – 450 с. – (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/>

Дополнительная:

1 Спортивные игры: правила, тактика, техника [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО /Е.В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Типы оценочных мероприятий</i>	<i>Методы и формы оценки</i>
<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>	<p>- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Упражнения</p> <p>утренняя зарядка</p> <p>Сдача зачета</p> <p>Практические занятия</p> <p>Зачет</p>
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<p>Тестирование, наблюдение, анализ</p> <p>Упражнения</p> <p>Практические занятия, зачет</p>

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине
«Физическая культура»

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС СПО к базовой подготовке выпускников по специальностям.

Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности. Рабочая программа общеобразовательной дисциплины предусматривает изучение физической подготовки студентов первого курса обучения.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

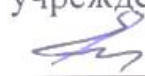
Реализация рабочей программы общеобразовательной дисциплины способствует формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладением технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащением индивидуального опыта занятий специально - прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

По всем темам практического раздела рабочей программы общеобразовательной дисциплины определены зачетные требования, которые необходимо сформировать у студентов.

Для проверки степени сформированности общих компетенций, умений, динамики физического развития, физической и профессиональной подготовленности студентов, по окончании курса предусмотрена промежуточная аттестация.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины соответствует требованиям современной системы физического воспитания и может быть использована в учебном процессе.

Руководитель физической культуры Тамбовского областного
государственного автономного профессионального образовательного
учреждения «Педагогический колледж г. Тамбова»



Еусевская О.В.



РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине
«Физическая культура»

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» составлена для всех специальностям 1 курса.

Представленная на рецензию рабочая программа включает разделы: паспорт рабочей учебной программы дисциплины с определением целей задач дисциплины, места дисциплины в структуре ППСЗ, общую трудоемкость дисциплины; результаты освоения рабочей программы, представленные формируемыми компетенциями, формы аттестации; содержание дисциплины и тематический план, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В тематическом плане приводится распределение бюджета времени на изучение каждой темы теоретических и практических занятий, подробно расписываются дидактические единицы, формирующие общие компетенции. Тематическое содержание дисциплины отвечает требованиям ФГОС СПО.

В современных условиях физическое воспитание нацелено на формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование. Всё это отражено в представленной рабочей программе. Изучение программного материала способствует овладению системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, приобретению компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладению навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Таким образом, рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» полностью соответствует ФГОС СПО и может быть использована в учебном процессе образовательной организацией, реализующей среднее профессиональное образование.

Преподаватель высшей квалификационной категории ТаТЖТ - филиал РГУПС


Мироненко Э.Ю./

