

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Федорова Марина Владимировна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 03.08.2026 09:21:08  
Уникальный программный ключ:  
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение  
к ППССЗ по специальности  
23.02.08 Строительство железных дорог,  
путь и путевое хозяйство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

*Базовый уровень подготовки*  
*(год начала подготовки – 2025)*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>14</b> |
| <b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                    | <b>16</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы- программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство. При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена):**

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В учебном процессе воспитание обучающихся осуществляется в контексте целей, задач и содержания профессионального образования.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие и профессиональные компетенции (ОК, ПК):

ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК. 1.1 Выполнять различные виды геодезических съемок.

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

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативные сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: ГС.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очное отделение)

| Вид учебной работы                                                                            | Объем часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                                         | 156         |
| в том числе:                                                                                  |             |
| Практическое обучение (практические занятия)                                                  | 154         |
| лекции                                                                                        | 2           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                                                   | -           |
| в том числе:                                                                                  |             |
| <i>Промежуточная аттестация</i> 3, 5 семестры – зачет,<br>4, 6, 8 семестры – зачет с оценкой. |             |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура**  
**2 курс 3 семестр**

| Наименование разделов и тем                                                                      | Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Объем часов | Формируемые компетенции и личностные результаты |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------|
| 1                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3           | 4                                               |
| <b>Введение</b>                                                                                  | Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППСЗ СПО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                                 |
| <b>Раздел 1.</b>                                                                                 | <b>Общетеоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>    |                                                 |
| <b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнений физических упражнений в процессе регулярных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Рефераты и доклады по теме ЗОЖ. | 2           | ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1              |
| <b>Раздел 2.</b>                                                                                 | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>10</b>   |                                                 |
| <b>Тема 2.1. Практические занятия Спринтерский бег</b>                                           | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта.<br>2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование<br>3. Техника эстафетного бега<br>4. Развитие скоростно-силовых качеств<br>5. Сдача норматива.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           | ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1              |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|
| <b>Тема 2.2.<br/>Развитие<br/>скоростной<br/>выносливости<br/>при беге.</b>                        | 1 Техника бега на средние дистанции<br>2. Высокий старт<br>3. Техника бега на длинные дистанции.<br>4. Сдача норматива.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                      | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21,<br>22, ПК 1.1 |
| <b>Тема 2.3.<br/>Прыжки в длину<br/>разбега</b>                                                    | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление. Сдача норматива.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4                      | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21,<br>22, ПК 1.1 |
| <b>Раздел 3</b>                                                                                    | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b>              |                                          |
| <b>Тема 3.1<br/>Волейбол</b>                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.<br>2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование<br>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.<br>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.<br>5. Организация и проведение соревнований, правила и судейство.<br>6. . Сдача норматива. | 10                     | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21,<br>22, ПК 1.1 |
| <b>Раздел 4</b>                                                                                    | <b>Атлетическая гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>10</b>              |                                          |
| <b>Тема 4.1<br/>Элементы<br/>атлетической<br/>гимнастики<br/>(оздоровительное<br/>направление)</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики.<br>2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы.<br>3. . Сдача норматива.                                                                                                                                                                                       | 10                     | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21,<br>22, ПК 1.1 |
|                                                                                                    | <b>3 семестр: максимальная нагрузка<br/>практические занятия<br/>лекция</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>32<br/>30<br/>2</b> |                                          |

**2 курс 4 семестр**

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                                          |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
| <b>Раздел 5</b>               | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>20</b> |                                          |
| <b>Тема 5.1<br/>Футбол</b>    | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности на занятиях футбола.<br>Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой подъёма; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).<br>Сдача норматива.                                                                                                                                                 | 10        | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21,<br>22, ПК 1.1 |
| <b>Тема 5.2<br/>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, ведения мяча и броски<br>2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам.<br>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении.<br>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите.<br>5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейств.<br>6. Сдача норматива. | 10        | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21,<br>22, ПК 1.1 |
| <b>Раздел 6</b>               | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>18</b> |                                          |
| <b>Тема 6.1</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           | ОК 04,08,                                |



|                                          |                                                                                                                                                                                                           |                  |                                    |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------|
| <b>Спринтерский бег</b>                  | Техника бега на короткие дистанции:<br>1. Старт и стартовый разгон<br>2. Бег по дистанции и финиширование<br>3. Техника эстафетного бега<br>4. Развитие скоростно-силовых качеств.<br>5. Сдача норматива. | 6                | ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1           |
| <b>Тема 6.2<br/>Кроссовая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника бега на средние дистанции<br>2. Высокий старт<br>3. Техника бега на длинные дистанции<br>4. Развитие выносливости.<br>5. Сдача норматива.              | 6                | ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1 |
| <b>Тема 6.3<br/>Прыжки в длину</b>       | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:<br>-Разбег, толчок<br>- Полет и приземление.<br>2. Сдача норматива                                    | 6                | ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1 |
|                                          | <b>4 семестр: максимальная нагрузка<br/>практические занятия</b>                                                                                                                                          | <b>38<br/>38</b> |                                    |

### 3 курс 5 семестр

|                                                                |                                                                                                                                                                                         |           |                                    |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------|
| <b>Раздел 7</b>                                                | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                  | <b>18</b> |                                    |
| <b>Тема 7.1.<br/>Практические занятия<br/>Спринтерский бег</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта.<br>2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование<br>3. Техника эстафетного бега | 6         | ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1 |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |                                          |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------|
| <b>Тема 7.2<br/>Кроссовая<br/>подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                          |
|                                              | 1. Техника бега на средние дистанции<br>2. Высокий старт<br>3. Техника бега на длинные дистанции.<br>4. Сдача норматива.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6                | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21,<br>22, ПК 1.1 |
| <b>Тема 7.3.<br/>Прыжки</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21,<br>22, ПК 1.1 |
|                                              | 1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление. Сдача норматива                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                |                                          |
| <b>Раздел 8</b>                              | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>12</b>        |                                          |
| <b>Тема 8.1<br/>Волейбол</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21,<br>22, ПК 1.1 |
|                                              | 1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.<br>2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование<br>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.<br>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.<br>5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.<br>6. Сдача норматива | 12               |                                          |
|                                              | <b>4 семестр: максимальная нагрузка<br/>практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>30<br/>30</b> |                                          |

### 3 курс 6 семестр

|                 |                                      |           |  |
|-----------------|--------------------------------------|-----------|--|
| <b>Раздел 9</b> | <b>Атлетическая гимнастика</b>       | <b>16</b> |  |
| <b>Тема 9.1</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |           |  |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------|
| <b>Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление)</b> | 1.Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики.<br>2.Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы. Сдача норматива.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 16        | ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1 |
| <b>Раздел 10</b>                                                      | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>28</b> |                                    |
| <b>Тема 10.1 Баскетбол</b>                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12        |                                    |
|                                                                       | 1.Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски<br>2.Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам.<br>3.Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении.<br>4.Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите.<br>5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство.<br>6. Сдача норматива. | 12        | ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1 |
| <b>Тема 10.2 Волейбол</b>                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16        | ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1 |
|                                                                       | 1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.<br>2.Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование<br>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.<br>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.<br>5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.                                                                                                                                                                         | 16        |                                    |

|  |                                        |           |  |
|--|----------------------------------------|-----------|--|
|  | <b>6 семестр максимальная нагрузка</b> | <b>44</b> |  |
|  | <b>практические занятия</b>            | <b>44</b> |  |

#### 4 курс 8 семестр

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------|
| <b>Раздел 11</b>                     | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>6</b>   |                                    |
| <b>Тема 11.1</b><br><b>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |                                    |
|                                      | 1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски<br>2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам.<br>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении.<br>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите.<br>5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство.<br>Выполнение контрольных нормативов. | 6          | ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1 |
| <b>Раздел 12</b>                     | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b>   |                                    |
| <b>Тема 12.1</b><br><b>ППФП</b>      | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки<br>Комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультурминутки. Сдача норм ГТО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6          | ОК 04,08, ЛР 9, 19, 21, 22, ПК 1.1 |
|                                      | <b>8 семестр: максимальная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b>  |                                    |
|                                      | <b>практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>12</b>  |                                    |
|                                      | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>156</b> |                                    |



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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале и на спортивном объекте.

Помещение для занятия физической культурой и спортом

Спортивный зал:

Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, мячи футбольные, мячи для мини-футбола.

Тренажерный зал:

Спортивное оборудование: велотренажер магнитный, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, силовой тренажер. скамья универсальная, стойка для хранения дисков и гантельных грифов, гантели, гранаты для метания., гриф гантельный с замками хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1 Основные источники:**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>

##### **3.2.2 Дополнительная литература:**

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193>
2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

##### **3.2.3 Интернет-ресурсы**

1. [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

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

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения<br>(У, З, ОК, ЛР, ПК)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Показатели оценки<br>результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Формы и методы<br>контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки.</li> <li>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> <li>-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:</li> <li>-повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</li> </ul> | <p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных</p> | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>-тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.</p> <p>- участие в массовых спортивных мероприятиях.</p> <p>- активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.</p> <p>-понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p>знать:</p> <p>-влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p>- Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и</p> | <p>целей</p> | <p>выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия .</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники (броски в кольцо, , подачи, передачи, )</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах,</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>поддержания<br/>необходимого уровня<br/>физической<br/>подготовленности.<br/>- Выполнять различные<br/>виды геодезических<br/>съемок.</p> |  | <p>изученных<br/>двигательных действий<br/>отдельно по видам<br/>подготовки: строевой,<br/>физической огневой.<br/>Проводится оценка<br/>уровня развития<br/>выносливости и<br/>силовых способностей<br/>по приросту к исходным<br/>показателям.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Требование к результатам обучения студентов отнесенных в специальную медицинскую учебную группу.

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений :релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - . сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (девушки на опоре до 50 см);
  - . подтягивание на перекладине(юноши);
  - . поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - . прыжки в длину с места;
  - . бег 100 м.;
  - . бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**по Физической культуре студентов РТЖТ**

| Курс | Оценка | Бег 100 м. |      | Кросс |      |       |       | Виды упражнений          |      |                        |      |                 |      |                 |      | Подтягивания |      |
|------|--------|------------|------|-------|------|-------|-------|--------------------------|------|------------------------|------|-----------------|------|-----------------|------|--------------|------|
|      |        |            |      | 1000  | 500  | 3000  | 2000  | Прыжок в длину с разбега |      | Прыжок в длину с места |      | Прыжок в высоту |      | Метание гранаты |      |              |      |
|      |        | юн.        | дев. | юн.   | дев. | юн.   | дев.  | юн.                      | дев. | юн.                    | дев. | юн.             | дев. | юн.             | дев. | юн.          | дев. |
| 1    | 3      | 15.5       | 18.0 | 4.00  | 2.05 | 16.00 | 12.30 | 380                      | 280  | 205                    | 140  | 120             | 100  | 28              | 15   | 6            | 15   |
|      | 4      | 15.0       | 17.5 | 3.50  | 2.00 | 15.30 | 12.00 | 400                      | 300  | 210                    | 145  | 125             | 105  | 30              | 17   | 9            | 20   |
|      | 5      | 14.5       | 16.5 | 3.35  | 1.55 | 15.20 | 11.30 | 420                      | 340  | 215                    | 165  | 130             | 110  | 32              | 18   | 10           | 25   |
| 2    | 3      | 15.0       | 17.5 | 3.50  | 2.00 | 15.30 | 12.00 | 400                      | 300  | 210                    | 145  | 125             | 105  | 30              | 17   | 8            | 20   |
|      | 4      | 14.5       | 16.5 | 3.35  | 1.55 | 15.00 | 11.30 | 420                      | 340  | 215                    | 165  | 130             | 110  | 32              | 18   | 10           | 25   |
|      | 5      | 14.2       | 16.2 | 3.30  | 1.50 | 13.20 | 10.30 | 450                      | 360  | 235                    | 180  | 135             | 115  | 36              | 23   | 12           | 35   |
| 3    | 3      | 14.5       | 17.0 | 3.35  | 1.55 | 15.00 | 11.40 | 420                      | 330  | 215                    | 150  | 130             | 110  | 32              | 18   | 9            | 35   |
|      | 4      | 14.2       | 16.5 | 3.30  | 1.50 | 13.20 | 11.00 | 445                      | 350  | 235                    | 170  | 135             | 115  | 38              | 22   | 10           | 40   |
|      | 5      | 13.5       | 16.0 | 3.20  | 1.45 | 12.10 | 10.30 | 480                      | 380  | 245                    | 185  | 140             | 120  | 40              | 25   | 13           | 45   |
| 4    | 3      | 14.5       | 17.0 | 3.35  | 1.55 | 15.00 | 11.40 | 420                      | 330  | 215                    | 150  | 130             | 110  | 32              | 18   | 9            | 35   |
|      | 4      | 14.2       | 16.5 | 3.30  | 1.50 | 13.20 | 11.00 | 445                      | 350  | 235                    | 170  | 135             | 115  | 38              | 22   | 10           | 40   |
|      | 5      | 13.5       | 16.0 | 3.20  | 1.45 | 12.10 | 10.30 | 480                      | 380  | 245                    | 185  | 140             | 120  | 40              | 25   | 13           | 45   |