

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 02.09.2026 13:54:30
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 8.3.18
ОПОП-ППССЗ по специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Базовая подготовка
среднего профессионального образования
(год начала подготовки по УП: 2026)

¹ Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП-ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП-ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 (далее ОПОП-ППССЗ) по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

Рабочая программа может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации по рабочим профессиям

18540 Слесарь по ремонту подвижного состава.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.3.1. В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

1.3.2. В результате освоения учебной дисциплины студент должен формировать следующие личностные результаты (далее – ЛР):

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 ситуативно 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.

Требования к результатам обучения Специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления

работоспособности после умственного и физического утомления.

- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить 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 (для девушек – руки на опоре высотой 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).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
Лекции	10
практические занятия	158
Самостоятельная работа	8
1. Занятия в секциях	8
<i>Текущий контроль в форме зачета (III, V семестр)</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (IV, VI, VIII семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		2	
Введение Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Содержание учебного материала Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижений человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	1 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Практическая часть		70	
Раздел 2. Легкая атлетика.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	
Тема 2.1. Техника прыжка в длину с разбега Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие №1 Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие №2 Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 2.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие №3 Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22

Тема 2.4. Зачёт по теме	Практическое занятие №4 Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Раздел 3. Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	8	
Тема 3.1. Техника ловли и передачи мяча	Практическое занятие №5 Разучивать технику выполнения ловли и передачи мяча в парах.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Техника ведения мяча	Самостоятельная работа №1 Занятие в секциях	2	
Тема 3.2. Техника броска Техника атаки кольца с двух шагов	Практическое занятие №6 Разучивание технику выполнения броска одной рукой, двумя из за головы и от груди. Атака кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 3.3 Зачёт по теме	Практическое занятие №7 Контроль и оценка умений и навыков выполнения упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Раздел 4. Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	8	
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу Техника подач мяча	Практическое занятие №8 Разучивать технику выполнения перемещения, приёма и передачу мяча в парах. подача мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 4.2. Техника нападающего удара Техника блокирования	Практическое занятие №9 Разучивание и закрепление технику выполнения нападающего удара и блокирования. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 4.3. Тактические действия в	Практическое занятие №10 Закрепление тактических действий каждого игрока при защите и в	2	2 ОК04,ОК08. ЛР

нападении и защите	нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		9,19,21,22
Тема 4.4. Зачёт по теме	Практическое занятие №11 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	8	
Аэробика (девушки)	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
Тема 5.1. Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №12 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие №12 Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 5.2. Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №13 Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие №13 Подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 5.3.	Практическое занятие №14	2	3

Зачёт по теме	Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге (Д)).		ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Раздел 6. Теоретическая часть		2	
Тема 6.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Раздел 7. Легкая атлетика.	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывать смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	14	
Тема 7.1. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 15 Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 7.2. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 16 Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 7.3. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 17 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 7.4. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 18 Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность	2	2 ОК04,ОК08. ЛР

	обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. Совершенствовать технику выполнения упражнений		9,19,21,22
Тема 7.5. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 19 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 7.6. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 20 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 7.7. Зачёт по теме	Практическое занятие № 21 Контроль и оценка: поднимание туловища количество раз за одну минуту.	2	
Раздел 8. Бадминтон	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно сосудистой систем. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	
Тема 8.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	Практическое занятие № 22 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 8.2. Подача.	Практическое занятие № 23 Правила выполнения и техника выполнения подачи. Совершенствование техники подачи.	2	
Тема 8.2. Зачёт по теме	Практическое занятие № 24 Контроль и оценка: наклоны туловища вперёд	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Раздел 9. Футбол	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 защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	8	
Тема 9.1. Техника удара по мячу и передачи мяча	Практическое занятие №25 Разучивание технику выполнения удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 9.2. Тактические действия в нападении и защите	Практическое занятие №26 Разучивание и закрепление тактики нападения и защиту, игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22

Тема 9.3. Зачёт по теме	Практическое занятие №27 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	3 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 9.4. Учебная игра	Практическое занятие №28 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Раздел 10. Легкая атлетика.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	14	
Тема 10.1. Кроссовая подготовка	Практическое занятие №29 Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 10.2 Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие №30 Разучивать по фазам технику прыжка в длину. Обратить внимание на ошибки.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 10.3. Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие №31 Разучивать технику выполнения низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 100 м, эстафетный бег.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 10.4. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие №32 Разучивание и закрепление выполнения упражнений бега по прямой с различной скоростью 400 м (девушки), 800 м (юноша)	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 10.5. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие №33 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 10.6. Зачёт по теме	Практическое занятие №34 Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	3 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Зачет с оценкой	Практическое занятие №35 Контрольные нормативы	2	
	Промежуточная аттестация: Зачет с оценкой		
	Всего:	76	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		2	
Введение Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры	Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. Содержание учебного материала Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формы контроля	2	1 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Практическая часть , самостоятельная работа		28 +2	
Раздел 2. Легкая атлетика	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	10	
Тема 2.1. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие №1 Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие №2 Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22

	и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. Совершенствовать технику выполнения упражнений.		
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие №3 Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. Совершенствовать технику выполнения упражнений.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 2.4. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие №4 Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 2.5. Зачёт по теме	Практическое занятие №5 Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	3 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Раздел 3. Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	10	
Тема 3.1. Техника ловли и передачи мяча Техника ведения мяча	Практическое занятие №6 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 3.2. Техника броска Техника атаки кольца с двух шагов	Практическое занятие №7 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	Самостоятельная работа № 1 Занятия в секциях.	2	
Тема 3.3. Техника вырывания и выбивания мяча	Практическое занятие №8 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 3.4. Зачёт по теме.	Практическое занятие №9 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений по баскетболу. Оценка уровня развития физических качеств (перекладина)	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22

Раздел 4. Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	10	
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу	Практическое занятие №10 Совершенствовать технику выполнения упражнений приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Игра по упрощенным правилам волейбола	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 4.2. Техника подач мяча	Практическое занятие №11 Совершенствовать технику выполнения подачи мяча в прыжке. Игра по упрощенным правилам волейбола	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 4.3. Техника нападающего удара Техника блокирования	Практическое занятие №12 Совершенствовать технику выполнения нападающего удара из зон 2 и 4. Блокирование в зонах 2 и 4. Игра по упрощенным правилам волейбола	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 4.4. Тактические действия в нападении и защите	Практическое занятие №13 Совершенствовать выполнения действий каждого игрока в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 4.5. Зачёт по теме Зачёт	Практическое занятие №14 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений по волейболу. Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Раздел 5. Теоретическая часть		2	
Тема 5.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование)	2	2 ОК04,ОК08 ЛР 9,19,21,22.

	уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	10	
Аэробика (девушки)	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
Тема 6.1. Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №15 Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие №15 Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 6.2. Развитие мышц спины (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №16 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие №16 Подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 6.3. Развитие мышц брюшного пресса (юноши)	Практическое занятие №17 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей,	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22

Комплекс упражнений (девушки)	штангой. Практическое занятие №17 Подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.		
Тема 6.4. Развитие мышц ног (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №18 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие №18 Подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 6.5. Зачёт по теме	Практическое занятие №19 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге(Д)).	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Раздел 7. Футбол	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 защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	10	
Тема 7.1. Техника удара по мячу и передачи мяча	Практическое занятие №20 Совершенствовать технику выполнения упражнений удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 7.2. Техника ложных движений	Практическое занятие №21 Совершенствовать технику выполнения упражнений отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 7.3. Тактические действия в нападении и защите	Практическое занятие №22 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 7.4. Зачёт по теме	Практическое занятие №23 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений	2	2 ОК04,ОК08. ЛР

	по футболу. Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).		9,19,21,22
Тема 7.5. Учебная игра	Практическое занятие №24 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Раздел 8. Легкая атлетика.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	16	
Тема 8.1. Кроссовая подготовка	Практическое занятие №25 Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 8.2. Кроссовая подготовка	Практическое занятие №26 Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 8.3. Техника прыжка в длину с разбега Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие №27 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Бег 60 м, 100 м.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 8.4. Низкий старт и стартовый разгон.	Практическое занятие № 28 Техника выполнения низкого старта и стартового разгона.	2	
Тема 8.5. Финиширование.	Практическое занятие № 29 Техника выполнения низкого и высокого старта	2	
Тема 8.6. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие №30 Совершенствовать технику выполнения упражнений. Специально беговые упражнения, эстафета 4х400 метров	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 8.7. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие №31 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22

Тема 8.8. Зачёт с оценкой	Практическое занятие №32 Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		
	Всего:	70	

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		2	
Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни.	Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. Содержание учебного материала Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Формы контроля	2	1 ОК04,ОК 08. ЛР 9,19,21,22.
Практическая часть		24+4	
Раздел 2. Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	8	
Тема 2.1. Техника ведения, ловли и передачи мяча. Техника броска	Практическое занятие №1 Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 2.2. Тактические действия в	Практическое занятие №2 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04,ОК08. ЛР

нападении и защите			9,19,21,22
	Самостоятельная работа №1 Занятие в секциях.	2	
Тема 2.3. Зачёт по теме.	Практическое занятие №3 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений по баскетболу. Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Раздел 3. Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	8	
Тема 3.1. Техника приёма, передачи и подач мяча	Практическое занятие №4 Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 3.2. Техника нападающего удара и блокирования Тактические действия в нападении и защите	Практическое занятие №5 Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	Самостоятельная работа №1 Занятие в секциях.	2	
Тема 3.3. Зачёт по теме	Практическое занятие №6 Контроль и оценка умений и навыков выполнения упражнений по волейболу. Оценка уровня развития физических качеств (поднимание туловища).	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Раздел 4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	12	
Аэробика (девушки)	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную,		

	нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
Тема 4.1. Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №7 Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие №7 Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 4.2. Развитие мышц спины (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №8 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие №8 Совершенствовать технику выполнения упражнений, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 4.3. Развитие брюшного пресса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №9 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие №9 Совершенствовать технику выполнения упражнений, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 4.4. Развитие мышц груди (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №10 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие №10	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22

	Совершенствовать технику выполнения упражнений, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.		
Тема 4.5. Развитие мышц ног (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	Практическое занятие №11 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Практическое занятие №11 Совершенствовать технику выполнения упражнений, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
Тема 4.6. Зачёт с оценкой	Практическое занятие №12 Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге(Д)). Сдача контрольных нормативов.	2	2 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
	Промежуточная аттестация: Зачёт с оценкой		
	Всего:	30	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат,
- шест для лазания,
- канат для перетягивания,
- ковер борцовский или татами, скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24, 32 кг,
- секундомеры,
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные,
- защита для баскетбольного щита и стоек,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Спортивное оборудование (2 курс):

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI

Microsoft Windows 7/8.1 Professional

Сервисы ЭИОС ОРИПС

При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее.

Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии или же веб-клиент).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

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>

Дополнительные источники:

3. Лисицкая, Т. С., Физическая культура и фитнес : учебник / Т. С. Лисицкая. — Москва : КноРус, 2025. — 243 с. — ISBN 978-5-406-13766-6. — URL: <https://book.ru/book/955653>

4. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: 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>

5. Агеев С.Л. Баскетбол. Теория и методика техники броска: учебно - методическое пособие / С.Л. Агеев, Д.А. Плакатин. — Оренбург: Издательство ОГПУ, 2018. — 72с.:ил

6. Алексеев Г.Н. Специализированные подвижные игры в тренировке футболистов: учебно - методическое пособие / Г.Н. Алексеев. — Оренбург: Издательство ОГПУ, 2016. — 84с.:ил.

7. Сысоев Д.Н. Методика строевых упражнений в практике проведения уроков физической культуры: учебно - методическое пособие / Д.Н. Сысоев — Оренбург: Издательство ОГПУ, 2016

8. Иванов А.Б. Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья: учебно - методическое пособие / А.Б. Иванов, В.Г. Купцова, П.П. Тиссен, О.В. Загородняя, Д.Н. Сысоев. — Оренбург Издательство ОГПУ, 2017. — 51с.

9. Ценаев Л.Б. Профессиональное воспитание студентов-спортсменов: учебно - методическое пособие / Л.Б. Ценаев, А.М. Кузьмин. — Оренбург: Издательство ОГПУ, 2018. — 48с.

10. Понкратович Т.М. Прыжки в длину с разбега: учебно - методическое пособие / Т.М. Понкратович. — Оренбург: Издательство ОГПУ, 2019. — 48с.

11. Гриль А.Н. Техника и методика беговым видам в лёгкой атлетике: учебно - методическое пособие / А.Н. Гриль. — Оренбург: Издательство ОГПУ, 2017. — 52с.

Периодические издания:

Культура

Социально-гуманитарные знания

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. - Режим доступа: <http://mindload.ru/>
2. СПС «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
3. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>
4. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
5. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: <https://www.book.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой: сданы на положительную оценку тематические тесты.

<i>Результаты обучения</i>	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: лекции и практические занятия.

5.2 Активные и интерактивные: соревнования.