

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Коротков Сергей Леонидович
Должность: Директор ИТЖТ - филиал ПривГУПС
Дата подписания: 16.07.2026 14:23:53
Уникальный программный ключ:
705b520be7c208010fd7fb4dfc76dbd29d240bbe

Приложение
к ООП-ППССЗ по специальности
23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

Базовая подготовка
среднего профессионального образования
(год начала подготовки: 2025)

2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	2

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью основной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.08.2024 № 608.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла дисциплин.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

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

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результату освоения учебной дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	168
Самостоятельная работа	28
Промежуточная аттестация в форме зачета 3,5 семестры, дифференцированный зачет – 4,6,8 семестры	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<i>3 семестр</i>			
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях.	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях.	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		18	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции,	Содержание учебного материала Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 04, ОК 08

технике спортивной ходьбы	Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.	2	
Тема 2.5. Совершенствование бега на 100м., 200м., 400м.	Содержание учебного материала Практическое занятие. Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю)	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.	2	
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, бег на выносливость	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		16	

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.6. Основы методики судейства.	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе. Выполнение передач в парах. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Гимнастика		6	
Тема 4.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка строевых приёмов.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.2 Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт.	Содержание учебного материала Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП. (юноши)	2	ОК 04, ОК 08

Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок(девушки) Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями (юноши) Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (девушки)		
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ. Зачет.	2	ОК 04, ОК 08
Всего:44			
4 семестр			
Раздел 5. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		3	
Тема 5.1. Социально-биологические основы физической культуры.	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, вбрасывание, утомление.	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ	1	
Раздел 6. Баскетбол		19	
Тема 6.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	
Тема 6.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	ОК 04, ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	1	
Тема 6.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	
Тема 6.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола Игра по правилам	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	6	ОК 04, ОК 08
Раздел 7. Бадминтон		12	
Тема 7.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.2. Подачи	Содержание учебного материала Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка подач	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	ОК 04, ОК 08

Тема 7.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Контроль техники подачи, ударов справа, слева Контроль техники игры: одиночные, парные игры Игра по правилам	6	ОК 04, ОК 08
Раздел 8. Настольный теннис		12	
Тема 8.1 Техника перемещений и подач.	Содержание учебного материала Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Техника перемещений и подач.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.2 Техника накатов по диагонали справа и слева	Содержание учебного материала Практическое занятие. ОФП. Выполнение упражнений для развития ловкости и координации движений. Выполнение накатов по диагонали справа и слева.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.3 Техника Топ –спин. Учебная игра по упрощённым правилам	Содержание учебного материала Практическое занятие. Топ-спин. Учебная игра. ОФП.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.4 Судейство соревнований. Тактика одиночной игры.	Содержание учебного материала Практическое занятие. Судейство в настольном теннисе. Воспитание скоростно- силовых качеств.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.5 Техника подрезок, срезок, накатов.	Содержание учебного материала Практическое занятие. Обучение элементам игры. Учебная игра	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.6 Судейство соревнований. Тактика парной игры.	Содержание учебного материала Практическое занятие. Обучение элементам игры. Учебная парная игра	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к	2	ОК 04, ОК 08

достижении высоких профессиональных результатов	профессиональной деятельности. Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.		
Тема 9.2. Контроль и оценка приобретённых знаний и умений	Содержание учебного материала Практическое занятие. Контроль и оценка приобретённых знаний и умений	2	ОК 04, ОК 08
Всего:		50	
5 семестр			
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	
Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Составить программу ППФП для своей будущей профессиональной деятельности	2	
	Содержание учебного материала Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение обучающимися комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		10	
Тема 2.7 Совершенствование техники выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	Содержание учебного материала Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.8 Совершенствование	Содержание учебного материала Практическое занятие.	2	ОК 04, ОК 08

техники бега на 100 м, эстафетного бега; бега по прямой с различной скоростью.	Совершенствование техники бега на 100 м, эстафетного бега; бега по прямой с различной скоростью. Передача эстафетной палочки		
Тема 2.9 Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала Практическое занятие. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения для прыгунов	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.10 Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м. (девушки) 3000м. (юноши)	Содержание учебного материала Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м. (девушки) 3000м. (юноши). Воспитание выносливости посредством прохождения дистанции.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.11 Контроль и оценка по разделу «Лёгкая атлетика»	Содержание учебного материала Практическое занятие. Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 3. Волейбол		12	
Тема 3.8 Техника безопасности игры. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала Практическое занятие. Техника безопасности игры. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника подачи мяча.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.9 Техника подачи мяча. Техника приема мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала Практическое занятие. Техника подачи мяча. Техника приема мяча снизу двумя руками.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.10 Техника на падающего удара. Техника блокирования.	Содержание учебного материала Практическое занятие. ОРУ. Техника нападающего удара. Техника блокирования.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.11	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08

Тактические действия в нападении и защите.	Практическое занятие. ОРУ. Тактические действия в нападении и защите		
Тема 3.12 Судейство в волейболе. Учебная игра	Содержание учебного материала Практическое занятие. ОРУ. Отработка навыков судейства в волейболе	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.13 Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала Практическое занятие. Игра по правилам	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Гимнастика		8	
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	4	ОК 04, ОК 08
		Всего:38	
6 семестр			
Раздел 4. Гимнастика		8	
Тема 4.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.6. Гиревой спорт. ППФП (юноши) ППФП (девушки)	Содержание учебного материала Практическое занятие. Комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение упражнений с гириями. ППФП.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.7 Строевые приемы	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	

Тема 9.4. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка профессионально значимых двигательных умений и навыков. Составить конспект «Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности».	2	
Раздел 6. Баскетбол		16	
Тема 6.7. Стойка игрока, перемещения, остановки. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.8. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.9. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжки. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.10. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.11 Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам.	Содержание учебного материала Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.12. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и	6	ОК 04, ОК 08

	броском в кольцо. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок, броски по точкам, баскетбольная дорожка. Игра по правилам.		
Раздел 7. Бадминтон		12	
Тема 7.5. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.6. Подачи	Содержание учебного материала Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка подачи	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.7. Нападающий удар	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.8. Судейство соревнований по бадминтону. Игра по правилам	Содержание учебного материала Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Контроль техники подач, ударов справа, слева Контроль техники игры: одиночные, парные игры Игра по правилам	6	ОК 04, ОК 08
Всего:		40	
8 семестр			
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	
Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных упражнений для развития основных мышечных групп.	2	
	Содержание учебного материала Практическое занятие. Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс профессионально-прикладной физической зарядки в режиме дня работника СЦБ	2	

Раздел 3. Волейбол		6	ОК 04, ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала Практическое занятие. Игра по правилам	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ. Занятия в спортивных секциях	2	
Раздел 6. Баскетбол		6	ОК 04, ОК 08
Тема 6.13. Контроль выполнения тестов по баскетболу	Содержание учебного материала Практическое занятие. Игра по правилам	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ. Занятия в спортивных секциях	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 8. Настольный теннис		4	ОК 04, ОК 08
Тема 8.7. Контроль выполнения тестов по настольному теннису	Содержание учебного материала Практическое занятие. Контроль тактических и технических действий, подачи. Игра.	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 7. Бадминтон		4	ОК 04, ОК 08
Тема 7.9. Контроль выполнения тестов по бадминтону	Содержание учебного материала Практическое занятие. Игра по правилам	4	
Раздел 4. Гимнастика		4	
Тема 4.8. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	Содержание учебного материала Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП. Дифференцированный зачет	4	
Всего:		34	
Промежуточная аттестация: 3,5 семестры зачет; 4,6,8 семестры – дифференцированный зачет		-	
ВСЕГО:		206	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Электронные издания

Основная литература

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/949532>. — Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

2. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/951559>. — Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

3. Кузнецов В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт]— URL: <https://book.ru/book/951558>. —Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

3.2.2 Дополнительные источники

1. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва: КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL: <https://book.ru/book/942798>. —Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

2.Тиханова Е.И. Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/949386>— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по

пароллю

3. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/949385> — Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

Интернет – ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»),

3. www.Goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

Электронно-библиотечная системы:

1. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com/>.

2. Электронная библиотечная система BOOK.RU <https://www.book.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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 ОК 04, ОК 08	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. ОК 04, ОК 08	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: 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)

**Оценка уровня физической подготовленности
студентов основной медицинской группы**

№	Вид упражнения	Оцен ка	юноши			девушки		
			2 курс	3 курс	4 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Бег 100 м. (сек.)	5	13,9	13,5	13,3	16,7	16,3	16,0
		4	14,5	14,1	13,9	17,7	17,3	17,0
		3	15,0	14,8	14,5	18,7	18,3	18,0
2	Кросс 500м.дев. 1000м. юн. (мин. сек.)	5	3,40	3,30	3,20	1,57	1,54	1,52
		4	3,55	3,45	3,40	2,12	2,10	2,00
		3	4,20	4,15	4,00	2,25	2,20	2,15
3	Кросс дев.2000м юн. 3000 м. (мин. сек.)	5	13,30	13,00	12,30	11,00	10,40	10,30
		4	14,30	14,00	13,30	11,40	11,20	11,10
		3	15,30	15,00	14,30	12,20	12,10	12,00
4	Прыжок в длину с места (см.)	5	235	242	250	178	183	180
		4	220	230	235	165	170	168
		3	205	210	215	150	152	151
5	Отжимание: кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки)	5	40	45	48	22	24	25
		4	33	37	40	18	19	21
		3	25	28	30	14	15	16
6	Пресс: (юн.дев. за 1 минуту кол-во раз)	5	45	50	52	40	45	45
		4	40	45	48	37	40	40
		3	35	36	36	35	35	35
7	Подтягивание: кол-во раз	5	12	14	15	24	28	32
		4	10	12	13	20	24	28
		3	8	9	10	16	20	24

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.4	5.1 - 4.8	5.2
			17	и выше 4.3	5.0 – 4.7	и ниже 5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	7.3	8.0 – 7.7	8.2
			17	и выше 7.2	7.9 – 7.5	и ниже 8.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	230	195–210	180
			17	и выше 240	205-220	и ниже 190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 500	13001400	1 100
			17	и выше 1 500	13001400	и ниже 1 100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	15	9 – 12	5
			17	и выше 15	9 - 12	и ниже 5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз)	16	11	8 – 9	4
			17	и выше 12	9 - 10	и выше 4

Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.8	5.9 - 5.3	6.1
			17	и выше 4.8	5.9 – 5.3	и ниже 6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	8.4	9.3 – 8.7	9.7
			17	и выше 8.4	9.3 – 8.7	и ниже 9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	210	170–190	160
			17	и выше 210	170-190	и ниже 160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 300	10501200	900
			17	и выше 1 300	10501200	и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	20	12 – 14	7
			17	и выше 20	12 - 14	и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши, на низкой перекладине–девушку (кол-во раз)	16	18	13 – 15	6
			17	и выше 18	13 - 15	и выше 6

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

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, ходьбе на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении 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);
 - . тест Купера - 12-ти минутное передвижение;
 - . бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки 2 км (без учета времени).