

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коротков Сергей Леонидович  
Должность: Директор ИТЖТ - филиал ПривГУПС  
Дата подписания: 16.07.2026 14:03:13  
Уникальный программный ключ:  
705b520be7c208010fd7fb4dfc76dbd29d240bbe

Приложение 22  
к ОПОП-ППССЗ по специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление  
на транспорте (по видам)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

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

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год начала подготовки: 2024)*

---

<sup>1</sup> 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**

|                                                                     |                   |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>СТР.<br/>3</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>4</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>11</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>13</b>         |
| <b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                    | <b>15</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 (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:**

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

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

**1.3.1.** В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### **уметь:**

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

### **знать:**

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

**1.3.2.** В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие компетенции (ОК):

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.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очная форма обучения

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                                     | <b><i>Объем часов</i></b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                  | <b>168</b>                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                       | <b>168</b>                |
| в том числе:                                                                                                  |                           |
| практические занятия                                                                                          | 166                       |
| лекции                                                                                                        | 2                         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                            | <b>-</b>                  |
| <b><i>Промежуточная аттестация 3, 5 семестры - зачет,<br/>4, 6, 8 семестры - дифференцированный зачет</i></b> |                           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения)

| Наименование разделов и тем                                                                      | Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Объем часов      | Формируемые компетенции |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|
| 1                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                | 4                       |
| <b>3 семестр</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                         |
| <b>Введение</b>                                                                                  | Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу ППССЗ СПО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                         |
| <b><u>Раздел 1.</u></b>                                                                          | <b><u>Общетеоретические сведения</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b><u>2</u></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, адаптационная возможность человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО | 2                | ОК 04, ОК 08            |
| <b><u>Раздел 2.</u></b>                                                                          | <b><u>Легкая атлетика</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b><u>12</u></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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4                | ОК 04, ОК 08            |
| <b>Тема 2.2 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4                | ОК 04, ОК 08            |
| <b>Тема 2.3. Прыжки</b>                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4                | ОК 04, ОК 08            |
| <b><u>Раздел 3</u></b>                                                                           | <b><u>Спортивные игры</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b><u>14</u></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. | 14        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 4</b>                                                                                    | <b>Атлетическая гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</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                                                                                                                                                                                        | 4         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                    | <b>3 семестр: максимальная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>32</b> |              |
|                                                                                                    | <b>обязательная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>32</b> |              |
| <b>Промежуточная аттестация: зачет</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |              |

*4 семестр*

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |              |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| <b>Раздел 5</b>                           | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>20</b> |              |
| <b>Тема 5.1<br/>Лыжная<br/>подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.<br>2. Попеременный двухшажный ход,<br>3. Одновременные ходы.<br>4. Полуконьковый и коньковый ход<br>6. Передвижение по пересеченной местности.<br>Прохождение дистанции до 5 км. (девушки),<br>до 10 км. (юноши). | 20        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 6</b>                           | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>14</b> |              |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |              |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|
| <b>Тема 6.1<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 судейство | 14               | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 7</b>                                           | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>14</b>        |              |
| <b>Тема 7.1<br/>Спринтерский бег</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6                | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.2<br/>Кроссовая<br/>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6                | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.3<br/>Прыжки в длину</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:<br>1. Разбег, толчок<br>2. Полет и приземление                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2                | ОК 04, ОК 08 |
|                                                           | <b>4 семестр: максимальная нагрузка<br/>обязательная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>48<br/>48</b> |              |
| <b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |              |
| <b>5 семестр</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |              |
| <b>Раздел 1</b>                                           | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>12</b>        |              |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|
| <b>Тема 1.1.<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                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 1.2<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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 1.3.<br/>Прыжки</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4                | ОК 04, ОК 08 |
| <b><u>Раздел 2</u></b>                                         | <b><u>Спортивные игры</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b><u>16</u></b> |              |
| <b>Тема 2.1<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 соревнований и судейство.<br>Выполнение контрольных нормативов. | 16               | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                | <b>5 семестр: максимальная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>28</b>        |              |
|                                                                | <b>обязательная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>28</b>        |              |
| <b>Промежуточная аттестация: зачет</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |              |

**6 семестр**

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |              |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|
| <b><u>Раздел 3</u></b>                | <b><u>Лыжная подготовка</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b><u>20</u></b> |              |
| <b>Тема 3.1<br/>Лыжная подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.<br>2. Попеременный двухшажный ход,<br>3. Одновременные ходы.<br>4. Полуконьковый ход<br>5. Коньковый ход<br>6. Передвижение по пересеченной местности.<br>Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши). | 20               | ОК 04, ОК 08 |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |              |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|
| <b>Раздел 4</b>                                           | <b><u>Спортивные игры</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b><u>12</u></b>       |              |
| <b>Тема 4.1</b><br><b>Баскетбол</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b><br>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 судейств | 12                     | ОК 04, ОК 08 |
|                                                           | <b>6 семестр: максимальная нагрузка</b><br><b>обязательная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>32</b><br><b>32</b> |              |
| <b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |              |

**8 семестр**

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |              |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|
| <b>Раздел 1</b>                    | <b><u>Спортивные игры</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b><u>4</u></b>  |              |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>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 соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов. | 4                | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 2</b>                    | <b><u>Спортивные игры</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b><u>20</u></b> |              |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |              |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
| <b>Тема 2.1<br/>Баскетбол</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b><br>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. Выполнение контрольных нормативов. | 20              | ОК 04, ОК 08 |
| <b><u>Раздел 3</u></b>                                    | <b><u>Профессионально-прикладная физическая подготовка</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>4</u></b> |              |
| <b>Тема 3.1<br/>ППФП</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки<br>Комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультминутки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4               | ОК 04, ОК 08 |
|                                                           | <b>8 семестр: максимальная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>28</b>       |              |
|                                                           | <b>обязательная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>28</b>       |              |
| <b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |              |
|                                                           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>168</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, беговая дорожка электрическая, 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.

Лыжный инвентарь:

Лыжи, ботинки, палки, лыжная форма, лыжные шапочки, перчатки.

Теннисный зал:

Столы теннисные, ракетки, теннисные шарики.

Легкоатлетический инвентарь:

Костюмы спортивные, шиповки, кроссовки, форма легкоатлетическая, гранаты, секундомеры электронные.

Стадион:

Ворота для мини-футбола, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, полоса препятствий.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основная литература:**

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>. — Текст : электронный.
2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература:**

3. Барчуков, И. С., Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков, ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — Москва : КноРус, 2024. — 366 с. — ISBN 978-5-406-12410-9. — URL: <https://book.ru/book/951547>. — Текст : электронный.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Показатели оценки<br>результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формы и методы<br>контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</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> <li>-подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.</li> <li>- участие в массовых спортивных мероприятиях.</li> <li>- активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.</li> <li>-понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной</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 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 целей</p> | <p><b>Формы контроля обучения:</b></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><b>Методы оценки результатов:</b></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><i>Лёгкая атлетика.</i><br/>Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия.</p> <p><i>Спортивные игры.</i><br/>Оценка техники (броски в кольцо, подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p>ОК 04, ОК 08</p> |  | <p>студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика (юноши)</i></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><i>Кроссовая подготовка.</i></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 изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным 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)

Тесты  
для определения уровня подготовки студентов  
основной медицинской группы в 1(3), 3(5) семестрах

| №<br>п/п | Контрольное<br>упражнение (тест)                                                                                               |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Прыжки в длину с места, см                                                                                                     |
| 2        | Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)                                                                     |
| 3        | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) |

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

| № | Вид упражнения                                               | Оцен<br>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.<br>1000м. юн.<br>(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<br>юн. 3000 м.<br>(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<br>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:<br>кол-во раз (дев.<br>от гимнастич.<br>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.<br>за 1 минуту<br>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:<br>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 и ниже 1 100 |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | и выше 1 500 | 13001400  |                    |
| 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).