

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 08.07.2026 12:26:09  
Уникальный программный ключ:  
b98c63f50c040389aac165e2b73c0c737775c9e9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 23.02.08**  
**СТРОИТЕЛЬСТВО ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ,**  
**ПУТЬ И ПУТЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО**  
*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПК. 1.1 Выполнять различные виды геодезических съемок.

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

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

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

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

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                      | <b><i>Объем часов</i></b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                   | 176                       |
| в том числе:                                                                                   |                           |
| Практическое обучение (практические занятия)                                                   | 156                       |
| лекции                                                                                         | 2                         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                             | 18                        |
| в том числе:                                                                                   |                           |
| <i>Промежуточная аттестация 3, 5 семестры – зачет,<br/>4, 6, 8 семестры – зачет с оценкой.</i> |                           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

### 2 курс 3 семестр

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 2.2.<br>Развитие<br>Наименование<br>скоростной<br>разделов и тем<br>выносливости<br>при беге.                                                                                                       | 1 Техника бега на средние дистанции<br>2. Высокий старт<br>3. Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся.<br>4. Сдача норматива.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4<br>Объем<br>часов | ОК 04,08,<br>Формируемые<br>компетенции и<br>личностные<br>результаты                                        |
| 1                                                                                                                                                                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3                   | 4                                                                                                            |
| Введение<br>Тема 2.3.<br>Прыжки в длину<br>Раздел 1.<br>Разбег<br>Тема 1.1.<br>Общеспортивное<br>и социальное<br>значение<br>Тема 3.1<br>Физической<br>Волейбол<br>культуры.<br>Здоровый образ<br>жизни. | Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ННССЗ СНО<br>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление. Сдача норматива.<br>Содержание учебного материала<br>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.<br>Дисциплина физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально- биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений в процессе регулярных занятий.<br>1. Техника игры в нападение: 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 нападение: индивидуальные, групповые, командные.<br>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.<br>5. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Рефераты и доклады по теме ЗОЖ.<br>6. . Сдача норматива. | 2<br>4<br>10<br>10  | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22,<br>ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22,<br>ПК 1.1<br>ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22, |
| Раздел 4<br>Раздел 2.<br>Тема 4.1.<br>Элементы<br>Практические<br>занятия<br>гимнастики<br>Спринтерский<br>(оздоровительное<br>направление)                                                              | Атлетическая гимнастика<br>Легкая атлетика<br>Содержание учебного материала<br>Содержание учебного материала<br>1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики.<br>2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование<br>3. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы.<br>4. Развитие скоростно-силовых качеств.<br>5. Сдача норматива.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10<br>10<br>10      | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22,<br>ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22,                                             |
|                                                                                                                                                                                                          | 3 семестр: максимальная нагрузка<br>практические занятия<br>лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 32<br>30<br>2       |                                                                                                              |

### 2 курс 4 семестр

|          |                 |    |  |
|----------|-----------------|----|--|
| Раздел 5 | Спортивные игры | 16 |  |
|----------|-----------------|----|--|

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                   |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|
| <b>Тема 5.1<br/>Баскетбол</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                                   |
|                                                             | 1. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты;<br>2. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления;<br>3. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, штрафной бросок мяча.<br>4. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейств.<br>5. Сдача норматива. | <b>16</b> | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22     |
| <b>Раздел 6</b>                                             | <b>Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>10</b> |                                   |
| Тема 6.1<br>Атлетическая гимнастика<br>(Силовая подготовка) | 1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.<br>2. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>3. Сдача норматива.                                                                                                                                                                            | <b>10</b> | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22,    |
| <b>Раздел 6</b>                                             | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>12</b> |                                   |
| <b>Тема 6.1<br/>Спринтерский бег</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>6</b>  | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21,<br>22, |

|                                              |                                                                                                                                                                                                           |                  |                                          |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------|
|                                              | Техника бега на короткие дистанции:<br>1. Старт и стартовый разгон<br>2. Бег по дистанции и финиширование<br>3. Техника эстафетного бега<br>4. Развитие скоростно-силовых качеств.<br>5. Сдача норматива. |                  |                                          |
| <b>Тема 6.2<br/>Кроссовая<br/>подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                      | <b>6</b>         | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22,<br>ПК 1.1 |
|                                              | 1. Техника бега на средние дистанции<br>2. Высокий старт<br>3. Техника бега на длинные дистанции<br><b>4. Развитие выносливости.</b><br>5. Сдача норматива.                                               |                  |                                          |
|                                              | <b>4 семестр: максимальная нагрузка<br/>практические занятия</b>                                                                                                                                          | <b>38<br/>38</b> |                                          |

### 3 курс 5 семестр

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

|                                              |                                                                                                                          |          |                                |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------|
| <b>Тема 7.2<br/>Кроссовая<br/>подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                     |          |                                |
|                                              | 1. Техника бега на средние дистанции<br>2. Высокий старт<br>3. Техника бега на длинные дистанции.<br>4. Сдача норматива. | <b>6</b> | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22, |
| <b>Тема 7.3.<br/>Прыжки</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                     |          | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22, |

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

### 3 курс 6 семестр

|                                          |                                                                                                                                                                                                           |           |                                   |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|
| <b>Раздел 9</b>                          | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                    | <b>10</b> |                                   |
| <b>Тема 9.1<br/>Спринтерский бег</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                      | <b>4</b>  | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21,<br>22, |
|                                          | Техника бега на короткие дистанции:<br>1. Старт и стартовый разгон<br>2. Бег по дистанции и финиширование<br>3. Техника эстафетного бега<br>4. Развитие скоростно-силовых качеств.<br>5. Сдача норматива. |           |                                   |
| <b>Тема 9.2<br/>Кроссовая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                      | <b>6</b>  | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22,    |
|                                          | 1. Техника бега на средние дистанции<br>2. Высокий старт<br>3. Техника бега на длинные дистанции<br><b>4. Развитие выносливости.</b><br>5. Сдача норматива.                                               |           |                                   |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                 |                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Раздел10</b>                                                                                       | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>12</b>                                                                                       |                                          |
| <b>Тема.10.1.</b><br><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 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.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</p> <p>Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств</p> <p>Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста -</p> <p>Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов</p> <p>Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп</p> | <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22,<br>ПК 1.1 |
| <b>Раздел 11</b>                                                                                      | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>16</b>                                                                                       |                                          |
| <b>Тема 11.1</b><br><b>Баскетбол</b>                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                 |                                          |
|                                                                                                       | <p>1 Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты;</p> <p>2 Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления;</p> <p>3 Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>16</b>                                                                                       | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22,<br>ПК 1.1 |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                                          |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------|
|                                                              | ловли и после ведения мяча, штрафной бросок мяча.<br>4 Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейств.<br>5. Сдача норматива.                                                                                                                                                         |                  |                                          |
| <b>Раздел 12</b>                                             | <b>Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>8</b>         |                                          |
| Тема 12.1<br>Атлетическая гимнастика<br>(Силовая подготовка) | 1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.<br>2. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>3. Сдача норматива. | <b>8</b>         | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22,<br>ПК 1.1 |
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                                          |
|                                                              | <b>6 семестр: максимальная нагрузка<br/>практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>46<br/>46</b> |                                          |

#### 4 курс 8 семестр

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                          |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
| <b>Раздел 13</b>                                             | <b>Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b> |                                          |
| Тема 13.1<br>Атлетическая гимнастика<br>(Силовая подготовка) | 1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.<br>2. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>3. Сдача норматива. | <b>12</b> | ОК 04,08,<br>ЛР 9, 19, 21, 22,<br>ПК 1.1 |
|                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>- совершенствование бега на короткие дистанции<br>- совершенствование бега на длинные дистанции                                                                                                                                                                  | <b>18</b> |                                          |

|  |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения силовой гимнастики</li> <li>- разработка дневника самоконтроля</li> <li>- рефераты и доклады по теме ЗОЖ</li> </ul>                                                                |                                                                                                                                                                                  |  |
|  | <p style="text-align: right;">8 семестр: максимальная нагрузка</p> <p style="text-align: right;">практические занятия</p> <p style="text-align: right;">Самостоятельная работа обучающихся</p> <p style="text-align: right;">Всего</p> | <p style="text-align: right;"><b>30</b></p> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p style="text-align: right;"><b>176</b></p> |  |

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

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

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

**Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале и на спортивном объекте.**

Помещение для занятия физической культурой и спортом

Спортивный зал:

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

**Тренажерный зал:**

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

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

##### **3.2.1 Основные источники:**

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

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

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

##### **3.2.3 Интернет-ресурсы**

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

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

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

| Результаты обучения<br>(У, З, ОК, ЛР, ПК)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Показатели оценки<br>результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Формы и методы<br>контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ы п о л н я т ь 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>- и с п о л ь з о в а т ь приобретенные знания и умения в практической деятельности:</li> <li>- п о в ы ш е н и я 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</li> </ul> | <p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом, фрагментов занятий (занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> </ul> <p>-тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия .</p> <p>Спортивные игры.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>образа жизни.</p> <p>-понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p>знать:</p> <p>- в л и я н и я оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p>- Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>- Выполнять различные виды геодезических съемок.</p> |  | <p>Оценка техники (броски в кольцо, , подачи, передачи, )</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах,</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники про бега 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. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

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

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

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

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

# КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

## по Физической культуре студентов РТЖТ

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