

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 09.07.2025 21:41:29  
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>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>15</b> |
| <b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                    | <b>17</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 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:**

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.

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование и развитие общих компетенций, необходимых в профессиональной деятельности.

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

ОК. 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК. 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК. 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                                                       | 188                       |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                                                            | 176                       |
| в том числе:                                                                                                |                           |
| Практическое обучение (практические занятия)                                                                | 166                       |
| лекции                                                                                                      | 10                        |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                                                                 | 12                        |
| в том числе:                                                                                                |                           |
| <b><i>Промежуточная аттестация</i></b> 3, 5, 7 семестры – зачет 4, 6, 8 семестры - дифференцированный зачет |                           |

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

| Тема 2.2                                                                                                             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------|
| Наименование разделов и тем                                                                                          | Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Объем часов | Формируемые компетенции и личностные результаты |
| 1                                                                                                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3           | 4                                               |
| <b>Введение</b>                                                                                                      | Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ СПО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                                 |
| <b>Раздел 1.</b>                                                                                                     | <b>Общетеоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>    |                                                 |
| <b>Тема 1.1.</b><br><b>Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b><br><b>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<br>Рефераты и доклады по теме ЗОЖ | 2           | ОК 02,03,06<br>ЛР 9, 19                         |
| <b>Раздел 2.</b>                                                                                                     | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>12</b>   |                                                 |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Практические занятия</b><br><b>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 02,03,06<br>ЛР 19,22                         |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| <b>Тема 2.2.<br/>Кроссовая<br/>подготовка</b>                                                      | 1 Техника бега на средние дистанции<br>2. Высокий старт<br>3. Техника бега на длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4           | ОК 02,03,06<br>ЛР 19,22 |
| <b>Тема 2.3.<br/>Прыжки в длину<br/>разбега</b>                                                    | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4           |                         |
| <b>Раздел 3</b>                                                                                    | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>10</b>   |                         |
| <b>Тема 3.1<br/>Волейбол</b>                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.<br>2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование<br>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.<br>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.<br>5. Организация и проведение соревнований, правила и судейство.                       | 10          | ОК 02,03,06<br>ЛР 21,22 |
| <b>Раздел 4</b>                                                                                    | <b>Атлетическая гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>20</b>   |                         |
| <b>Тема 4.1<br/>Элементы<br/>атлетической<br/>гимнастики<br/>(оздоровительное<br/>направление)</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики.<br>2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы<br><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составить и выполнить комплекс упражнений силовой гимнастики, упражнений для мышц брюшного пресса.<br>Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале. | 8<br><br>12 | ОК 02,03,06<br>ЛР 19,22 |
|                                                                                                    | <b>3 семестр: максимальная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>44</b>   |                         |
|                                                                                                    | <b>обязательная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>32</b>   |                         |
|                                                                                                    | <b>самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>12</b>   |                         |

**2 курс 4 семестр**

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                         |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|
| <b>Раздел 5</b>                      | <b>Футбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>16</b> |                         |
| <b>Тема 5.1<br/>Футбол</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                         |
|                                      | Техника безопасности на занятиях футбола.<br>Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой подъёма; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).                                                                                                                                              | 16        | ОК 02,03,06<br>ЛР 19,22 |
| <b>Раздел 6</b>                      | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>16</b> |                         |
| <b>Тема 6.1<br/>Баскетбол</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                         |
|                                      | 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 | 16        | ОК 02,03,06<br>ЛР 21,22 |
| <b>Раздел 7</b>                      | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>16</b> |                         |
| <b>Тема 7.1<br/>Спринтерский бег</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                         |
|                                      | Техника бега на короткие дистанции:<br>1. Старт и стартовый разгон<br>2. Бег по дистанции и финиширование<br>3. Техника эстафетного бега<br>4. Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6         | ОК 02,03,06<br>ЛР 21,22 |

|                                                          |                                                                                                                                              |   |                         |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------|
| <b>Тема 7.2</b><br><b>Кроссовая</b><br><b>подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                         | 6 | ОК 02,03,06<br>ЛР 19,22 |
|                                                          | 1. Техника бега на средние дистанции<br>2. Высокий старт<br>3. Техника бега на длинные дистанции<br>4. Развитие выносливости                 |   |                         |
| <b>Тема 7.3</b><br><b>Прыжки</b><br><b>в длину</b>       | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:<br>-Разбег, толчок<br>- Полет и приземление | 4 | ОК 02,03,06<br>ЛР 21,22 |

|                                         |  |           |  |
|-----------------------------------------|--|-----------|--|
| <b>4 семестр: максимальная нагрузка</b> |  | <b>48</b> |  |
| <b>обязательная нагрузка</b>            |  | <b>48</b> |  |

### 3 курс 5 семестр

|                                                                                                |                                                                                                                                                 |           |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|
| <b>Раздел 1</b>                                                                                | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                          | <b>18</b> |                         |
| <b>Тема 1.1.</b><br><b>Практические</b><br><b>занятия</b><br><b>Спринтерский</b><br><b>бег</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                            | 6         | ОК 02,03,06<br>ЛР 19,22 |
|                                                                                                | 1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта.<br>2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование<br>3. Техника эстафетного бега |           |                         |

|                                                          |                                                                                                  |   |                         |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------|
| <b>Тема 1.2</b><br><b>Кроссовая</b><br><b>подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                             |   |                         |
|                                                          | 1. Техника бега на средние дистанции<br>2. Высокий старт<br>3. Техника бега на длинные дистанции | 6 | ОК 02,03,06<br>ЛР 19,22 |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                         |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|
| <b>Тема 1.3.<br/>Прыжки</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | ОК 02,03,06<br>ЛР 19,22 |
|                              | 1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6         |                         |
| <b>Раздел 2</b>              | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>12</b> |                         |
| <b>Тема 2.1<br/>Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | ОК 02,03,06<br>ЛР 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.<br>Выполнение контрольных нормативов. | 12        |                         |
|                              | <b>5 семестр: максимальная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>30</b> |                         |
|                              | <b>обязательная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>30</b> |                         |

### 3 курс 6 семестр

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                          |           |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|
| <b>Раздел 3</b>                                                                                    | <b>Атлетическая гимнастика</b>                                                                                                                                                                           | <b>16</b> |                         |
| <b>Тема 3.1<br/>Элементы<br/>атлетической<br/>гимнастики<br/>(оздоровительное<br/>направление)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                     |           |                         |
|                                                                                                    | 1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики.<br>2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы | 16        | ОК 01,04,08<br>ЛР 19,22 |
| <b>Раздел 4</b>                                                                                    | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                   | <b>12</b> |                         |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                         |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|
| <b>Тема 4.1<br/>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                         |
|                               | 1. Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски<br>2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам.<br>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении.<br>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите.<br>5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейств | 12               | ОК 02,03,06<br>ЛР 21,22 |
|                               | <b>6 семестр максимальная нагрузка<br/>обязательная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>28<br/>28</b> |                         |

#### 4 курс 7 семестр

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                         |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|
| <b>Раздел 1</b>              | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>12</b>        |                         |
| <b>Тема 1.1<br/>Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                         |
|                              | 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. | 12               | ОК 02,03,06<br>ЛР 21,22 |
|                              | <b>7 семестр: максимальная нагрузка<br/>обязательная нагрузка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12<br/>12</b> |                         |

#### 4 курс 8 семестр

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                         |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|
| <b>Раздел 2</b>               | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>18</b> |                         |
| <b>Тема 2.1<br/>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                         |
|                               | <p>1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски</p> <p>2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам.</p> <p>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении.</p> <p>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите.</p> <p>5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.</p> | 18        | ОК 02,03,06<br>ЛР 21,22 |
| <b>Раздел 3</b>               | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b>  |                         |
| <b>Тема 3.1<br/>ППФП</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                         |
|                               | <p>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультминутки</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8         | ОК 02,03,06<br>ЛР 19,22 |

|  |                                         |            |  |
|--|-----------------------------------------|------------|--|
|  | <b>8 семестр: максимальная нагрузка</b> | <b>26</b>  |  |
|  | <b>обязательная нагрузка</b>            | <b>26</b>  |  |
|  | <b>Итого:</b>                           | <b>188</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.

### **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)
2. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)
3. <http://pi.isu.ru/ru/about/departments/sport/docs/2022-2023/posobiya/Fizicheskaja-kultura-i-sport-jelektron.-ucheb.-posobie-19.pdf>
4. <https://fk12.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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Показатели оценки<br>результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Формы и методы<br>контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки.</li> <li>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> <li>-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:</li> <li>-повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</li> <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</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> <li>-тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия .</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники (броски в кольцо, , подачи, передачи, )</p> <p>Оценка технико-</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p>знать:</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> <li>- использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</li> <li>- планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</li> <li>- проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</li> </ul> |  | <p>тактических действий студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники 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)

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 физической подготовленности юношей основной  
и подготовительной групп

| Тесты                                                                                                                                          | Оценка в баллах |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|
|                                                                                                                                                | 5               | 4           | 3           |
| 1. Бег 3000 м (мин. сек.)                                                                                                                      | 12.30           | 14.00       | б/вр        |
| 2.Бег на лыжах 5 км (мин. сек)                                                                                                                 | 25.50           | 27.20       | б/вр        |
| 3.Прыжов в длину с места (см)                                                                                                                  | 230             | 210         | 190         |
| 4.Подтягивание на высокой перекладине<br>(количество раз)                                                                                      | 13              | 11          | 8           |
| 5.Отжимание на брусьях (количество раз )                                                                                                       | 12              | 9           | 7           |
| 6.Поднос ног до касания перекладине<br>(количество раз)                                                                                        | 7               | 5           | 3           |
| 7.Челночный бег 3х10 (сек )<br>4х9 (сек)                                                                                                       | 7,3<br>9,8      | 8,0<br>10,2 | 8,3<br>10,5 |
| 8.Приседание на одной ноге с опорой о<br>стену(кол-во раз на каждой ноге )                                                                     | 10              | 8           | 5           |
| 9.Плавание 50 м (мин, сек)                                                                                                                     | 45              | 52          | б/вр        |
| 10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)                                                                                                  | 9.5             | 7.5         | 6.5         |
| 11.Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренняя гимнастика<br>- производственная гимнастика<br>- релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9            | до 8        | до 7.5      |

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной  
и подготовительной групп

| Тесты                                                                                                                                           | Оценки в баллах |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|
|                                                                                                                                                 | 5               | 4           | 3           |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек)                                                                                                                         | 11.00           | 13.00       | б/вр        |
| 2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)                                                                                                                   | 19.00           | 21.00       | б/вр        |
| 3.Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                   | 190             | 175         | 160         |
| 4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)                                                                                               | 20              | 10          | 5           |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге)                                                                            | 8               | 6           | 4           |
| 6.Челночный бег 3х10<br>4х9                                                                                                                     | 8.4<br>11.0     | 9.3<br>11.2 | 9.7<br>11.6 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы                                                                                                       | 10.5            | 6.5         | 5.0         |
| 8.Плавание 50 м (мин.сек)                                                                                                                       | 1.00            | 1.20        | б/вр        |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренняя гимнастика<br>- производственная гимнастика<br>-релаксационная гимнастика<br>(из 10 баллов) | До 9            | До 8        | До 7.5      |

## Оценка уровня физических способностей студентов

## Юноши

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

## Девушки

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

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);
  - . плавание – 50 м (без учета времени).