

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Ростовский государственный университет путей сообщения»**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**  
**Тихорецкий техникум железнодорожного транспорта**  
**(ТТЖТ – филиал РГУПС)**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**  
**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава**  
**железных дорог (Локомотивы)**

2022 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора

по учебной работе

 Н.Ю.Шитикова  
« 20 » 06 2022 г.

Рабочая учебная программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (Локомотивы), утвержденного приказом от 22 апреля 2014г. №388.

Организация-разработчик: Тихорецкий техникум железнодорожного транспорта – филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения» (ТТЖТ – филиал РГУПС)

Разработчик:

Шариков Николай Александрович, руководитель физического воспитания  
ТТЖТ – филиала РГУПС

Рецензенты:

Буров Андрей Викторович, преподаватель ТТЖТ – филиала РГУПС  
Бондаренко Ольга Ивановна, директор МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» города Тихорецка.

Рекомендована цикловой комиссией № 2 «Общеобразовательных дисциплин»  
Протокол заседания № 10 от 20 июня 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                 |                   |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>      | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>5</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>11</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>13</b>         |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>                                               | <b>14</b>         |

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (Локомотивы)** для очной и заочной формы обучения.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки специалистов среднего звена.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

| ОК, ЛР                                                                                                                                                          | Умения                                                                                                                          | Знания                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК.02.,<br>ОК.03.,<br>ОК.06.,<br>ЛР 1,<br>ЛР 3,<br>ЛР 7-10,<br>ЛР 15,<br>ЛР 18,<br>ЛР 20-<br>22,<br>ЛР 25,<br>ЛР 31-<br>33,<br>ЛР 37-<br>38,<br>ЛР 40,<br>ЛР 42 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни |

Обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями и личностными результатами:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

| Код<br>личностных<br>результатов | Личностные результаты<br>реализации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР 1                             | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ЛР 3                             | Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих |
| ЛР 7                             | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.                                                                                                                                                                                         |
| ЛР 8                             | Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства                                                                                       |
| ЛР 9                             | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях                                           |
| ЛР 10                            | Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ЛР 15                            | Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества                                                                                                                                                                                                             |
| ЛР 18                            | Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам                                                                                                                                                                                                                                |
| ЛР 20                            | Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.                                                                                                                                                                                                                                   |
| ЛР 21                            | Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ЛР 22                            | Приобретение навыков общения и самоуправления                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ЛР 25                            | Осознающий себя членом общества на региональном и локальном уровнях, имеющим представление о Краснодарском крае как субъекте Российской Федерации, роли региона в жизни страны                                                                                                                                                                     |
| ЛР 31                            | Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях                                                                                                                                                                    |
| ЛР 32                            | Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, региональных, общественных, государственных, общенациональных проблем                                                                                                                                                                               |
| ЛР 33                            | Осознанно выполняющий профессиональные требования, пунктуальный, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.                                                                                                                                                                                                             |
| ЛР 37                            | Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ЛР 38</b> | Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации |
| <b>ЛР 40</b> | Демонстрирующий навыки позитивной социально-культурной деятельности по развитию молодежного самоуправления, качества гармонично развитой личности, профессиональные и творческие достижения                                                         |
| <b>ЛР 42</b> | Умеющий анализировать рабочую ситуацию, осуществляющий текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, несущий ответственность за результаты своей работы                                                                 |

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Для очной формы обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

Для заочной формы обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 334 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                                                                                        | <b>Объем часов</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                     | 336                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                          | 168                |
| в том числе:                                                                                                                                                     |                    |
| Теоретические занятия                                                                                                                                            | 12                 |
| практические занятия                                                                                                                                             | 156                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                               | 168                |
| в том числе:                                                                                                                                                     |                    |
| - работа с источниками информации<br>- составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности |                    |
| Промежуточная аттестация в форме зачёта                                                                                                                          |                    |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета                                                                                                           |                    |

## 2.2. Объем дисциплины и виды учебной работы

Для заочной формы обучения:

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                                                                                              | <b><i>Объем<br/>часов</i></b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                           | <b>336</b>                    |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                | <b>2</b>                      |
| в том числе:                                                                                                                                                           |                               |
| лекционные занятия                                                                                                                                                     | 2                             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                                     | <b>334</b>                    |
| в том числе:                                                                                                                                                           |                               |
| - работа с источниками информации<br>- составление и проведение самостоятельных занятий<br>физическими упражнениями гигиенической и<br>профессиональной направленности |                               |
| <b>Итоговая аттестация в форме письменной контрольной работы</b>                                                                                                       |                               |



## 2. 3. Тематический план и содержание дисциплины для очной формы обучения

| Наименование разделов и тем                                                                     | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объем часов  | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|
| 1                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3            |                  |
| <b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>                                                           | <b>Лекционные занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>12</b>    | 1                |
|                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12           |                  |
| <b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.<br><b>Самостоятельная работа</b> выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов.<br>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.<br>- современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия;<br>- предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции        | 12<br><br>12 |                  |
| <b>Раздел 1. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности</b>         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>156</b>   |                  |
|                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 156          |                  |
| <b>Тема 1.1. Общая физическая подготовка</b>                                                    | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развитие физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.<br>Выполнение построений. Перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах с предметами. | <b>10</b>    | <b>3</b>         |
|                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа</b> – выполнение домашнего задания по теме.<br>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.<br>- выполнение различных комплексов физических упражнений.<br>- Самоконтроль при занятиях ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10           |                  |



|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| <b>Тема 1.2.</b><br>Лёгкая атлетика         | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10  | 3 |
|                                             | <b>Самостоятельная работа</b> – выполнение домашнего задания по теме.<br>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.<br>- закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.<br>- самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.                                                                                                                                                                                                                                                   | 10  |   |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Плавание                | Специальные упражнения для совершенствования плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Положение туловища и головы, движение рук и ног в согласовании с дыханием. Скольжение по поверхности воды. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Проплыwanie отрезков 25-100м. и 400м. без учёта времени. Техника старта с тумбы, техника поворотов. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейне.                                                                                                | 16  | 3 |
|                                             | <b>Самостоятельная работа</b> – выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Доклад на тему «Первая помощь утопающему».<br>- ведение личного дневника самоконтроля.<br>- самоконтроль при занятиях плаванием.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16  |   |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Атлетическая гимнастика | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Атлетическая гимнастика. Гимнастика на спортивных снарядах. | 12  | 3 |
|                                             | <b>Самостоятельная работа</b> - выполнение домашнего задания по теме.<br>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.<br>- ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья;<br>- самоконтроль при занятиях гимнастикой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12  |   |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Спортивные игры         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 108 |   |
|                                             | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 108 |   |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| <b>Тема 1.5.1.</b><br>Футбол            | Ведение мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удар по воротам. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Двусторонняя игра. Организация соревнований и судейская практика. | 12 | 3 |
|                                         | <b>Самостоятельная работа</b> - выполнение домашнего задания по теме.<br>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.<br>- ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья ;<br>- отработка техники игры и правил при игре в футбол;<br>- самоконтроль при игре в футбол.                                                                                                                                    | 12 |   |
| <b>Тема 1.5.2.</b><br>Волейбол          | Правила игры. Совершенствование приёма и передачи мяча. Техника подач мяча и нападующих ударов. Тактика игры в нападении и защите. Сочетание различных перемещений по площадке. Техника безопасности при игре. Двухсторонняя игра. Организация соревнований и судейская практика.                                                                                                                                                 | 20 | 3 |
|                                         | <b>Самостоятельная работа</b> - выполнение домашнего задания по теме.<br>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.<br>- ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья;<br>- отработка техники игры и правил при занятиях волейболом;<br>- самоконтроль при занятиях волейболом.                                                                                                                         | 20 |   |
| <b>Тема 1.5.3.</b><br>Баскетбол         | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты. Выполнение штрафных бросков. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.                       | 16 | 3 |
|                                         | <b>Самостоятельная работа</b> - выполнение домашнего задания по теме.<br>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.<br>- ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья ;<br>- отработка техники игры и правил при занятиях баскетболом;<br>- самоконтроль при занятиях баскетболом.                                                                                                                      | 16 |   |
| <b>Тема 1.5.4.</b><br>Настольный теннис | Правила игры. Тактика игры. Перемещения во время игры. Техника подачи. Атакующие и оборонительные действия. Игра в парах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8  | 3 |
|                                         | <b>Самостоятельная работа</b> – выполнение домашнего задания по теме.<br>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.<br>- ведение личного дневника самоконтроля                                                                                                                                                                                                                                                                | 8  |   |

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
| <b>Тема 1.6.</b><br>Сущность и содержание профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов | Значение психо - физической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально –значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально –значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | <b>36</b>  | 3 |
|                                                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа</b> - выполнение домашнего задания по теме.<br>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.<br>- ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья ;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 36         |   |
| <b>Тема 1.7.</b><br>Военно-прикладная физическая подготовка                                                                                           | Строевая. Физическая, огневая подготовка.<br>Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и сложенного выполнения совместных действий в строю.<br>Физическая подготовка. Основные приемы единоборств, Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>16</b>  | 3 |
|                                                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа</b> – выполнение домашнего задания по теме.<br>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.<br>- Выполнение упражнений на развитие силы.<br>- ведение личного дневника самоконтроля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 16         |   |
| <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>336</b> |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

## 2.4. Тематический план и содержание дисциплины для заочной формы обучения.

| Наименование разделов и тем                                                                        | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Объем часов | Уровень освоения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>1</b>                                                                                           | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>3</b>    |                  |
| <b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>                                                              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>24</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала</b><br>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | <b>24</b>   | <b>1</b>         |
| <b>Раздел 1. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности</b>            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>310</b>  |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Общая физическая подготовка                                                    | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развитие физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Выполнение построений. Перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах с предметами.                                                                                                | <b>20</b>   |                  |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Лёгкая атлетика                                                                | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>20</b>   | <b>3</b>         |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Плавание                                                                       | Специальные упражнения для совершенствования плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Положение туловища и головы, движение рук и ног в согласовании с дыханием. Скольжение по поверхности воды. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Проплывание отрезков 25-100м. и 400м. без учёта времени. Техника старта с тумбы, техника поворотов. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейне.                                                                                                                                                                                                              | <b>32</b>   | <b>3</b>         |



|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
| <b>Тема 1.5.3.</b><br>Баскетбол                                                                                                                       | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты. Выполнение штрафных бросков. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>32</b>  | <b>3</b> |
| <b>Тема 1.5.4.</b> Настольный теннис                                                                                                                  | Правила игры. Тактика игры. Перемещения во время игры. Техника подачи. Атакующие и оборонительные действия. Игра в парах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>16</b>  | <b>3</b> |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Атлетическая гимнастика                                                                                                           | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Атлетическая гимнастика. Гимнастика на спортивных снарядах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>24</b>  | <b>3</b> |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Спортивные игры                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>106</b> |          |
| <b>Тема 1.5.1.</b><br>Футбол                                                                                                                          | Ведение мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удар по воротам. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Двусторонняя игра. Организация соревнований и судейская практика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>22</b>  | <b>3</b> |
| <b>Тема 1.5.2.</b><br>Волейбол                                                                                                                        | Правила игры. Совершенствование приёма и передачи мяча. Техника подач мяча и наподдающих ударов. Тактика игры в нападении и защите. Сочетание различных перемещений по площадке. Техника безопасности при игре. Двухсторонняя игра. Организация соревнований и судейская практика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>40</b>  | <b>3</b> |
| <b>Тема 1.6.</b><br>Сущность и содержание профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов | Значение психо - физической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально –значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально –значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | <b>72</b>  | <b>3</b> |
| <b>Тема 1.7.</b><br>Военно-прикладная физическая подготовка                                                                                           | Строевая. Физическая, огневая подготовка.<br>Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и сложного выполнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>32</b>  | <b>3</b> |

|                  |                                                                                                                                                               |            |  |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                  | совместных действий в строю.<br>Физическая подготовка. Основные приемы единоборств, Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, |            |  |
| <b>Раздел 2.</b> | <b>Итоговая письменная контрольная работа</b>                                                                                                                 | <b>2</b>   |  |
| <b>ВСЕГО</b>     |                                                                                                                                                               | <b>336</b> |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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



**Распределение учебных часов и тем дисциплины « Физическая культура»**  
по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы)  
на 2023 - 2026 учебный год

| Темы                                                                                                     | Всего      | Из них<br>аудитор<br>ных | Год обучения |      |       |      |        |      |       |      |        |      |       |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|--------------|------|-------|------|--------|------|-------|------|--------|------|-------|-----|
|                                                                                                          |            |                          | 2 курс       |      |       |      | 3 курс |      |       |      | 4 курс |      |       |     |
|                                                                                                          |            |                          | 3 сем.       |      | 4сем. |      | 5сем.  |      | 6сем. |      | 7сем.  |      | 8сем. |     |
|                                                                                                          |            |                          | пр.          | сам. | пр.   | сам. | пр.    | сам. | пр.   | сам. | пр.    | сам. | пр    | сам |
| <b>Раздел 1.<br/>Теоретический раздел</b>                                                                | <b>24</b>  | <b>12</b>                |              |      |       |      |        |      |       |      |        |      |       |     |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Общекультурное и социальное<br>значение физической культуры.<br>Здоровый образ жизни | 24         | 12                       | 2            | 2    | 2     | 2    | 2      | 2    | 2     | 2    | 2      | 2    | 2     | 2   |
| <b>Раздел 2.<br/>Учебно-практические основы<br/>формирования физической<br/>культуры личности</b>        | <b>312</b> | <b>156</b>               |              |      |       |      |        |      |       |      |        |      |       |     |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Общая физическая подготовка                                                          | 20         | 10                       | 4            | 4    |       |      |        |      |       |      | 2      | 2    | 4     | 4   |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Легкая атлетика                                                                      | 20         | 10                       | 2            | 2    | 2     | 2    | 2      | 2    |       |      | 2      | 2    | 2     | 2   |
| <b>Тема 2.3.</b> Плавание                                                                                | 32         | 16                       |              |      | 8     | 8    | 8      | 8    |       |      |        |      |       |     |
| <b>Тема 2.4.</b> Атлетическая<br>гимнастика                                                              | 24         | 12                       | 4            | 4    |       |      |        |      | 4     | 4    | 2      | 2    | 2     | 2   |

|                                                                                                                                                    |            |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                                                                                    |            |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Тема 2.5. Спортивные игры</b>                                                                                                                   | <b>216</b> | <b>108</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>22</b> | <b>22</b> | <b>22</b> | <b>22</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> |
| <b>Тема 2.5.1. Футбол</b>                                                                                                                          | 24         | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Тема 2.5.2. Волейбол</b>                                                                                                                        | 40         | 20         | 2         | 2         | 6         | 6         | 4         | 4         | 4         | 4         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Тема 2.5.3. Баскетбол</b>                                                                                                                       | 32         | 16         | 2         | 2         | 4         | 4         | 2         | 2         | 4         | 4         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Тема 2.5.4. Настольный теннис</b>                                                                                                               | 16         | 8          |           |           | 4         | 4         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           |           |           |
| <b>Тема 2.6. Сущность и содержание профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов</b> | 72         | 36         | 4         | 4         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 4         | 4         | 4         | 4         |
| <b>Тема 2.7. Военно-прикладная физическая подготовка</b>                                                                                           | 32         | 16         | 2         | 2         | 4         | 4         | 4         | 4         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Учебная нагрузка</b>                                                                                                                            | <b>336</b> | <b>168</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>40</b> | <b>40</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>22</b> | <b>22</b> |

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, плавательного бассейна, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосами препятствий.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной программы 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.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- перекладина для подтягивания, маты гимнастические, канат для перетягивания, легкоатлетические барьеры, скакалки, обручи, мячи для метания;
- Электронное табло, баскетбольные рамы, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные сетки, баскетбольные мячи, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные мячи, мини – футбольные ворота, мини – футбольные сетки, мини – футбольные мячи, секундомеры, свистки, столы для настольного тенниса, теннисная пушка, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, футбольные ворота, футбольные сетки, футбольные мячи, волейбольная площадка, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, площадка для стрит бола, баскетбольная стойка, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, полоса препятствий, шведская стенка, брусья параллельные, уличные тренажеры, яма для прыжков в длину, теннисный корт, учебные гранаты и мячи для метания.

Тренажерный зал:

- тренажеры, штанги, гантели, гири, оборудование и инвентарь для подготовки и сдачи нормативов ГТО.

Плавательный бассейн, оборудование и инвентарь: раздевалки, душевые кабины. Хронометры, плавательные доски, спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

Организация учебного пространства в соответствии с нуждами обучающихся: места для переодевания в спортивную форму, душ.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет.
- аудио и видео, музыкальный центр.

### **3.1. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. учреждений СПО / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2015. - 304 с. - (Профессиональное образование).

2. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учебное пособие для средних специальных учебных заведений, - М.: Высшая школа, 1984. -336с., ил.

**Дополнительные источники:**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816)

[olimpiyskie-zimnie-igry-429816](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816)

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509)

3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167](http://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167)

4. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.- М.:Юрайт, 2016.- Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>



#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

В приложениях к рабочей учебной программе дисциплины «Физическая культура» представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся.

| Результаты обучения<br>(усвоенные знания, освоенные умения)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>                                                                                                             | <p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практические задания по работе с информацией</li><li>- домашние задания проблемного характера</li></ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul> | <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <p>Самостоятельная работа, практические занятия, устный опрос, исследовательская работа. Выполнение контрольных нормативов и тестовых заданий (сила, скорость, гибкость, выносливость, прыгучесть), дифференцированный зачет.</p>                                                                                             |

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Оценка уровня физических способностей студентов

#### 3 семестр

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение (тест)                                                                                               | Возраст,<br>лет<br>2 курс | Оценка      |             |
|----------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|
|          |                           |                                                                                                                                |                           | Юноши       | Девушки     |
|          |                           |                                                                                                                                |                           | зачтено     | зачтено     |
| 1        | Скоростные                | Бег 30 м, с                                                                                                                    | 17-18                     | 5,1 и выше  | 6,1 и выше  |
| 2        | Координационные           | Челночный бег 3×10 м, с                                                                                                        | 17-18                     | 8,0 и выше  | 9,5 и выше  |
| 3        | Скоростно-силовые         | Прыжки в длину с места, см                                                                                                     | 17-18                     | 210 и выше  | 180 и выше  |
| 4        | Выносливость              | 6-минутный бег, м                                                                                                              | 17-18                     | 1700 и выше | 1500 и выше |
| 5        | Гибкость                  | Наклон вперед из положения стоя, см                                                                                            | 17-18                     | 7и выше     | 9 и выше    |
| 6        | Силовые                   | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 17-18                     | 9 и выше    | 9 и выше    |

## Приложение 2

### Оценка уровня физических способностей студентов

#### 4 семестр

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение (тест)                                                                                               | Возраст,<br>лет<br>2 курс | Оценка      |             |
|----------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|
|          |                           |                                                                                                                                |                           | Юноши       | Девушки     |
|          |                           |                                                                                                                                |                           | зачтено     | зачтено     |
| 1        | Скоростные                | Бег 30 м, с                                                                                                                    | 17-18                     | 5,0 и выше  | 6,0 и выше  |
| 2        | Координационные           | Челночный бег 3×10 м, с                                                                                                        | 17-18                     | 7,9 и выше  | 9,4 и выше  |
| 3        | Скоростно-силовые         | Прыжки в длину с места, см                                                                                                     | 17-18                     | 215 и выше  | 185 и выше  |
| 4        | Выносливость              | 6-минутный бег, м                                                                                                              | 17-18                     | 1800 и выше | 1600 и выше |
| 5        | Гибкость                  | Наклон вперед из положения стоя, см                                                                                            | 17-18                     | 8и выше     | 10 и выше   |
| 6        | Силовые                   | Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки) | 17-18                     | 10 и выше   | 10 и выше   |

### Приложение 3

#### Оценка уровня физических способностей студентов

#### 5 семестр

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение (тест)                                                                                               | Возраст,<br>лет<br>3 курс | Оценка      |             |
|----------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|
|          |                           |                                                                                                                                |                           | Юноши       | Девушки     |
|          |                           |                                                                                                                                |                           | зачтено     | зачтено     |
| 1        | Скоростные                | Бег 30 м, с                                                                                                                    | 18-19                     | 4,9 и выше  | 5,9 и выше  |
| 2        | Координационные           | Челночный бег 3×10 м, с                                                                                                        | 18-19                     | 7,9 и выше  | 9,4 и выше  |
| 3        | Скоростно-силовые         | Прыжки в длину с места, см                                                                                                     | 18-19                     | 225 и выше  | 195 и выше  |
| 4        | Выносливость              | 6-минутный бег, м                                                                                                              | 18-19                     | 1900 и выше | 1700 и выше |
| 5        | Гибкость                  | Наклон вперед из положения стоя, см                                                                                            | 18-19                     | 9 и выше    | 11 и выше   |
| 6        | Силовые                   | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 18-19                     | 11 и выше   | 11 и выше   |

## Приложение 4

### Оценка уровня физических способностей студентов

#### 6 семестр

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение (тест)                                                                                               | Возраст,<br>лет<br>3 курс | Оценка      |             |
|----------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|
|          |                           |                                                                                                                                |                           | Юноши       | Девушки     |
|          |                           |                                                                                                                                |                           | зачтено     | зачтено     |
| 1        | Скоростные                | Бег 30 м, с                                                                                                                    | 18-19                     | 4,8 и выше  | 5,8 и выше  |
| 2        | Координационные           | Челночный бег 3×10 м, с                                                                                                        | 18-19                     | 7,8 и выше  | 9,3 и выше  |
| 3        | Скоростно-силовые         | Прыжки в длину с места, см                                                                                                     | 18-19                     | 230 и выше  | 200 и выше  |
| 4        | Выносливость              | 6-минутный бег, м                                                                                                              | 18-19                     | 2000 и выше | 1800 и выше |
| 5        | Гибкость                  | Наклон вперед из положения стоя, см                                                                                            | 18-19                     | 10 и выше   | 12 и выше   |
| 6        | Силовые                   | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 18-19                     | 12 и выше   | 12 и выше   |

## Приложение 5

### Оценка уровня физических способностей студентов

#### 7 семестр

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение (тест)                                                                                                                       | Возраст,<br>лет<br>4 курс | Оценка         |               |
|----------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|---------------|
|          |                           |                                                                                                                                                        |                           | Юноши          | Девушки       |
|          |                           |                                                                                                                                                        |                           | зачтено        | зачтено       |
| 1        | Скоростные                | Бег 30 м, с                                                                                                                                            | 19-20                     | 4,7 и выше     | 5,7 и выше    |
| 2        | Координационные           | Челночный бег<br>3×10 м, с                                                                                                                             | 19-20                     | 7,7 и выше     | 9,2 и выше    |
| 3        | Скоростно-<br>силовые     | Прыжки в длину с<br>места, см                                                                                                                          | 19-20                     | 235 и выше     | 205 и выше    |
| 4        | Выносливость              | 6-минутный бег, м                                                                                                                                      | 19-20                     | 2100<br>и выше | и 1900 и выше |
| 5        | Гибкость                  | Наклон вперед из<br>положения стоя, см                                                                                                                 | 19-20                     | 11 и выше      | 13 и выше     |
| 6        | Силовые                   | Подтягивание: на<br>высокой<br>перекладине из<br>виса, кол-во раз<br>(юноши), на низкой<br>перекладине из<br>виса лежа,<br>количество раз<br>(девушки) | 19-20                     | 13 и выше      | 13 и выше     |



## Приложение 6

### Оценка уровня физических способностей студентов 8 семестр 4 курс - ( 19 -20 лет)

| №<br>п/п | Контрольное<br>упражнение (тест)                                                                   | Оценка |       |       |         |      |      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|------|------|
|          |                                                                                                    | Юноши  |       |       | Девушки |      |      |
|          |                                                                                                    | 5      | 4     | 3     | 5       | 4    | 3    |
| 1        | Бег 30 м. (сек)                                                                                    | 4,0    | 4,4   | 4,8   | 4,8     | 5,3  | 6,1  |
| 2        | Бег 100м. (сек)                                                                                    | 13.3   | 13.5  | 13,8  | 14.0    | 14.4 | 14.8 |
| 3        | Челночный бег 4×10 м. (сек)                                                                        | 7,9    | 8,3   | 8,6   | 9,4     | 9,7  | 10,6 |
| 4        | Прыжки в длину с места (см)                                                                        | 240    | 235   | 225   | 210     | 190  | 160  |
| 5        | Бег 1000м(мин)                                                                                     | 3.18   | 3.25  | 3.35  | 3.50    | 4.00 | 4.10 |
| 6        | Бег 3000м. (юн), 2000м. (дев)                                                                      | 13.00  | 13.10 | 13.20 | 9.00    | 9.10 | 9.20 |
| 7        | 6-минутный бег (метров)                                                                            | 2000   | 1800  | 1600  | 1300    | 1100 | 900  |
| 8        | Наклон вперед из положения сидя (см)                                                               | 15     | 12    | 7     | 20      | 17   | 12   |
| 9        | Подтягивание на перекладине, из виса,<br>кол-во раз (юноши), сгибание рук «в<br>упоре лёжа» (дев). | 12     | 10    | 8     | 20      | 18   | 15   |
| 10       | Баскетбол<br>Броски в кольцо с разбега<br>(10 попыток) «кол-во попаданий»                          | 8      | 7     | 5     | 7       | 6    | 4    |
| 11       | Волейбол<br>Подача мяча « через сетку»<br>(10 попыток) «кол-во попаданий»                          | 8      | 7     | 5     | 7       | 6    | 4    |

## Приложение 7

### Требования

**к результатам обучения студентов- инвалидов**

**и студентов с ограниченными возможностями здоровья,**

**с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, техники плавания.
- 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 определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения: - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см.); - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; бег 100м; - бег: юноши 3км, девушки – 2км. (без учета времени) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Занятия для данной категории студентов носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся, нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. В зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ  
УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 23.02.06.01**

| № 1 от 28.10.2022; страница № 6;                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>БЫЛО</b>                                                                                                                                                | <b>СТАЛО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                                                                                                    |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.                                                            | ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;                                                                                                         |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.                                                     | 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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                            | ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;                                                                                                               |
|                                                                                                                                                            | 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; |
|                                                                                                                                                            | ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                               |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Все изменения рабочей программы рассмотрены и одобрены на заседании ЦК № 2

Прокол № 3 от 28 октября 2022г.

Председатель ЦК № 2  А.Н.Березкин