

**РОСЖЕЛДОР**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
"Ростовский государственный университет путей сообщения"  
(ФГБОУ ВО РГУПС)**

---

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор М.А. Кравченко

Кафедра "Физическое воспитание и спорт"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 "Физическая культура"

**по Учебному плану**

специальности среднего профессионального образования  
43.02.16 Туризм и гостеприимство

Квалификация: специалист по туризму и гостеприимству

Ростов-на-Дону  
2024 г.

Автор-составитель к.п.н. Зенкова Татьяна Андреевна предлагает настоящую Рабочую программу дисциплины СГ.04 "Физическая культура" в качестве материала для проектирования Образовательной программы РГУПС и осуществления учебно-воспитательного процесса по федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на кафедре "Физическое воспитание и спорт".

## Наименование, цель и задача дисциплины

Дисциплина "Физическая культура".

Учебный план по Образовательной программе утвержден на заседании Ученого совета университета от 27.12.2024 № 4.

Целью дисциплины "Физическая культура" является подготовка в составе других дисциплин блока "Дисциплины (модули)" Образовательной программы в соответствии с требованиями, установленными федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования для формирования у выпускника общих компетенций, способствующих решению профессиональных задач в соответствии с типом задач профессиональной деятельности, предусмотренным учебным планом.

Для достижения цели поставлены задачи ведения дисциплины:

- подготовка обучающегося по разработанной в университете Образовательной программе к успешной аттестации планируемых результатов освоения дисциплины;
- освоение соответствующего вида деятельности, предусмотренного ФГОС СПО и образовательной программой.
- развитие социально-воспитательного компонента учебного процесса.

### Виды деятельности:

Организация и контроль текущей деятельности служб предприятий туризма и гостеприимства

Предоставление туроператорских и турагентских услуг (по выбору)

Предоставление гостиничных услуг (по выбору)

Освоение профессий рабочих "Бармен", "Официант"

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения Образовательной программы.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и содержание компетенции	Умения	Знания
<b>ОК-08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b>	Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; применять средства и методы укрепления здоровья при формировании здорового образа и стиля жизни, необходимого уровня физической подготовленности в процессе профессиональной деятельности.	Знать: цель и задачи физической культуры, современные оздоровительные системы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Место дисциплины СГ.04 "Физическая культура" в структуре  
Образовательной программы**

Дисциплина отнесена к обязательной части социально-гуманитарного цикла Образовательной программы.

Дисциплина реализуется в 3,4,5,6 семестрах.

**Объем дисциплины в академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>144</b>
в том числе:	
Лекции (теоретическое обучение)	-
Практические занятия	100
Самостоятельная работа	36
<b>Промежуточная аттестация (в форме зачета)</b>	<b>8</b>

Вид обучения: 2 года 10 месяцев очное

**Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

***Содержание дисциплины***

<b>№</b>	<b>Раздел дисциплины</b>	<b>Изучаемые компетенции</b>
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	ОК-8
2	Легкая атлетика.	ОК-8
3	Гимнастика.	ОК-8
4	Спортивные игры.	ОК-8
5	Спортивные игры.	ОК-8
6	Общая физическая подготовка.	ОК-8
7	Специальная физическая подготовка.	ОК-8
8	Прикладные виды спорта.	ОК-8

***Отведенное количество часов по видам учебных занятий и работы***

***Лекционные занятия***

Не предусмотрено.

## Практические занятия (семинары)

### Семестр №3

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
<b>Раздел № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке</b>	
1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1
1.2 Виды и формы физической культуры и спорта в учебном и внеучебном времени.	1
1.3 Средства физической культуры.	2
1.4 Самоконтроль показателей здоровья.	2
<b>Раздел № 2 Легкая атлетика</b>	
2.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции.	2
2.2 Обучение технике беговых упражнений.	2
2.3 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2
2.4 Обучение технике прыжка в длину с места.	2
<b>Раздел № 3 Гимнастика</b>	
3.1 Строевые упражнения и перестроения.	2
3.2 Обучение общеразвивающим упражнениям.	2
3.3 Обучение специальным гимнастическим упражнениям.	2
3.4 Утренняя гигиеническая гимнастика.	2
<b>Раздел № 4 Спортивные игры. Волейбол.</b>	
4.1 Техника перемещений, стоек.	2
4.2 Обучение технике верхней и нижней передачи двумя руками.	2
4.3 Обучение нижней подачи.	2
4.4 Тактические упражнения. Правила игры.	2

### Семестр №4

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
<b>Раздел № 5 Спортивные игры. Баскетбол.</b>	
5.1 Техника перемещений, стоек.	2
5.2 Обучение технике верхней и нижней передачи.	2
5.3 Обучение технике подачи.	2
5.4 Тактические упражнения. Правила игры.	2
<b>Раздел № 6 Общая физическая подготовка.</b>	
6.1 Техника коррекции фигуры.	2
6.2 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2

<b>Наименование (тематика) практических работ, семинаров</b>	<b>Трудоёмкость аудиторной работы, часы</b>
6.3 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы, на степ-платформе, фитболе.	2
6.4 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом.	4
<b><i>Раздел № 7 Спортивные игры. Баскетбол.</i></b>	
Техника выполнения ведения мяча.	2
Обучение технике выполнения передачи и броска мяча с места.	2
Обучение технике выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2
Обучение технике ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2
<b><i>Раздел № 8 Легкая атлетика</i></b>	
Обучение технике бега на дистанции 200 м.	2
Обучение технике стартового разгона, финиширования.	2
Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2
Обучение технике бега на дистанции 400 м.	2
<b><i>Семестр № 5</i></b>	
<b>Наименование (тематика) практических работ, семинаров</b>	<b>Трудоёмкость аудиторной работы, часы</b>
<b><i>Раздел № 9 Специальная физическая подготовка</i></b>	
Виды и средства специальной физической подготовки.	1
Физкультурная минутка. Физкультурная пауза.	1
Производственная физическая культура.	1
Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1
<b><i>Раздел № 10 Легкая атлетика</i></b>	
Обучение технике старта, стартового разбега, финиширования.	1
Обучение технике бега по дистанции (беговой цикл).	2
Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	1
Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив	2
<b><i>Раздел № 11 Спортивные игры. Волейбол.</i></b>	
Совершенствование техники нижней подачи и приёма мяча.	1
Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2
Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2

<b>Наименование (тематика) практических работ, семинаров</b>	<b>Трудоёмкость аудиторной работы, часы</b>
Совершенствование тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	1
<b><i>Раздел № 12 Прикладные виды спорта</i></b>	
Настольный теннис. Техника перемещений, стоек. Способы держания ракетки.	1
Обучение технико-тактическим приемам настольного тенниса. Правила игры.	2
Дартс. Обучение технике держания и броска дротика, стойки.	1
Обучение технико-тактическим приемам дартс. Правила игры.	2

***Семестр №6***

<b><i>Раздел № 13 Спортивные игры. Баскетбол.</i></b>	
Техника выполнения ведения мяча.	2
Обучение технике выполнения передачи и броска мяча с места.	2
Обучение технике выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2
Обучение технике ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2
<b><i>Раздел № 14 Общая физическая подготовка.</i></b>	
Круговая тренировка. Упражнения по станциям.	1
Совершенствование упражнений на коррекцию телосложения, контрольные нормативы.	1
<b><i>Раздел № 15 Спортивные игры. Баскетбол.</i></b>	
Обучение технике выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	1
Обучение технике выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	1
Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	1
Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	1
<b><i>Раздел № 16 Легкая атлетика</i></b>	
Обучение технике бега на средние дистанции.	1
Обучение технике метания гранаты.	1
Совершенствование техники метания гранаты, контрольный норматив.	2
Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	1

### *Самостоятельное изучение учебного материала (самоподготовка)*

Номер раздела данной дисциплины	Наименование тем, вопросов, вынесенных для самостоятельного изучения	Трудоемкость внеаудиторной работы, часы
Семестр № 3		
3	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики и его выполнение.	2
Семестр № 4		
6	Составление и выполнение комплекса упражнений с преодолением собственного веса.	2
Семестр № 5		
7	Составление и выполнение комплекса упражнений физкультминутки. Ведение дневника самоконтроля.	4
2	Кроссовый бег	8
Семестр № 6		
7	Составление и выполнение комплекса упражнений физкультпаузы, производственной гимнастики. Ведение дневника самоконтроля.	8
2	Кроссовый бег	6
2	Совершенствование техники бега по дистанции.	6

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

***Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения Образовательной программы***

Компетенция	Указание (+) этапа формирования в процессе освоения ОП (семестр)	
ОК-8	семестр 3	+
ОК-8	семестр 4	+
ОК-8	семестр 5	+
ОК-8	семестр 6	+

***Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования***

Компетенция	Этап формирования ОП (семестр)	Показатель оценивания	Критерий оценивания
ОК-8	2	Дуальная оценка на зачете	- полнота усвоения материала, - качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.
ОК-8	2	Процент верных на тестировании	- правильность выполнения заданий.
ОК-8	2	Выполненное практическое задание	- правильность выполнения заданий.



Компетенция	Этап формирования ОП (семестр)	Показатель оценивания	Критерий оценивания
ОК-8	3	Балльная оценка на экзамене	- полнота усвоения материала, - качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.
ОК-8	3	Процент верных на тестировании	- правильность выполнения заданий.
ОК-8	3	Выполненное практическое задание	- правильность выполнения заданий.
ОК-8	3	Балльная оценка за курсовую работу	- качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.

### *Описание шкал оценивания компетенций*

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Шкала оценивания (процент верных при проведении тестирования)
Балльная оценка - "удовлетворительно".	Пороговый	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.	От 40% до 59%
Балльная оценка - "хорошо".	Базовый	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу его излагающему, который не допускает существенных неточностей в ответе, правильно применяет теоретические положения при решении практических работ и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	От 60% до 84%
Балльная оценка - "отлично".	Высокий	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагающему, в ответе которого тесно увязываются теория с практикой. При этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, показывает знакомство с литературой, правильно обосновывает ответ, владеет разносторонними навыками и приемами практического выполнения практических работ.	От 85% до 100%

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Шкала оценивания (процент верных при проведении тестирования)
Дуальная оценка - "зачтено".	Пороговый, Базовый, Высокий	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания, умения и навыки, не ниже знания только основного материала, может не освоить его детали, допускать неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.	От 40% до 100%
Балльная оценка - "неудовлетворительно", Дуальная оценка - "не зачтено".	Не достигнут	Оценка «неудовлетворительно, не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает ошибки, неуверенно выполняет или не выполняет практические работы.	От 0% до 39%

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

***Типовые контрольные задания***

Не предусмотрено

**Контрольные работы, расчетно-графические работы, рефераты**

Не предусмотрено

**Перечни сопоставленных с ожидаемыми результатами освоения дисциплины вопросов (задач):**

Зачет. Семестр 3,4,5,6

**Вопросы для оценки результата освоения "Знать":**

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 3) Ценности физической культуры.
- 4) Физическая культура личности студента.
- 5) Дисциплина "Физическая культура" в структуре среднего профессионального образования.
- 6) Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
- 7) Социально-биологические основы физической культуры.
- 8) Основы здорового образа жизни студента.
- 9) Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 10) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- 11) Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 12) Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 13) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 14) Физкультурно-спортивные виды активного отдыха.
- 15) Рациональное питание.
- 16) Закаливание.
- 17) Средства и методы релаксации.

- 18) Меры безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
- 19) Жизненно необходимые умения и навыки.
- 20) Двигательная активность, ее виды и формы.
- 21) Профессионально необходимые умения и навыки.
- 22) Понятия об органах и физиологических системах организма.
- 23) Теория активного отдыха.
- 24) Основные физические качества.
- 25) Основные оздоровительные системы.

**Вопросы для оценки результата освоения "Уметь":**

- 1) Составить и выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 2) Составить и выполнить комплекс физкультурной паузы.
- 3) . Составить и выполнить комплекс физкультурной минутки.
- 4) Составить и выполнить комплекс производственной гимнастики.
- 5) Составить и выполнить комплекс микропаузы активного отдыха.
- 6) Выполнить тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)  
Девушки 15,7 16,0 17,0 17,9 18,7 Юноши 13,2 13,8 14,0 14,6 15,5
- 7) Выполнить поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) Девушки 60 50 40 30 20
- 8) Выполнить тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз) Юноши 15 12 9 7 4
- 9) Выполнить тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)  
Девушки 10.15 10.50 11.15 11.50 12.15
- 10) Выполнить тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин. сек.)  
Юноши 12.00 12.35 13.10 13.40 14.30
- 11) Плавание 50 м (мин, сек)  
Девушки 54.0 1.03 1.14 1.24 1.34. Юноши 40.0 44.0 48,0 57,0 1,05.
- 12) Выполнить норматив: прыжки в длину с места (см)  
Девушки 190 180 168 160 150. Юноши 250 240 230 223 215.
- 13) Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) Девушки 20 16 10 6 4.
- 14) В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) Юноши 10 7 5 3 1.
- 15) Бег по пересеченной местности Девушки 3000 м., Юноши 5000 м.

***Иные контрольные материалы для автоматизированной технологии оценки имеются в Центре мониторинга качества образования***

***Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций***

№ п/п	Библиографическое описание
1	Методические указания, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций: учебно-методическое пособие / М.С. Тимофеева; ФГБОУ ВО РГУПС. - 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д, 2021. - 60 с.: ил. - Библиогр.: с. 44 (ЭБС РГУПС)
2	Разработка фондов оценочных средств в условиях цифровой трансформации высшего образования : учебное пособие/ М.С. Тимофеева, Г.С. Мизюков, В.Н. Семенов [и др.]; под ред. М.С. Тимофеевой; ФГБОУ ВО РГУПС. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2022. - 94 с.

**Для каждого результата обучения по дисциплине определены**

**Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования**

<b>Результат обучения</b>	<b>Компетенция</b>	<b>Этап формирования в процессе освоения ОП (семестр)</b>	<b>Этапы формирования компетенции при изучении дисциплины (раздел дисциплины)</b>	<b>Показатель сформированности компетенции</b>	<b>Критерий оценивания</b>
Знает, Умеет,	ОК-8	2	1, 2, 3, 4	Дуальная оценка на зачете	- полнота усвоения материала, - качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.
Знает, Умеет,	ОК-8	2	1, 2, 3, 4	Процент верных на тестировании	- правильность выполнения заданий.
Знает, Умеет, Имеет навыки	ОК-8	2	1, 2, 3, 4	Выполненное практическое задание	- правильность выполнения заданий.
Знает, Умеет,	ОК-8	3	5, 6, 7, 8	Балльная оценка на экзамене	- полнота усвоения материала, - качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.
Знает, Умеет,	ОК-8	3	5, 6, 7, 8	Процент верных на тестировании	- правильность выполнения заданий.
Знает, Умеет,	ОК-8	3	5, 6, 7, 8	Выполненное практическое задание	- правильность выполнения заданий.
Знает, Умеет,	ОК-8	3	5, 6, 7, 8	Балльная оценка за курсовую работу	- качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.

**Шкалы и процедуры оценивания**

<b>Значение оценки</b>	<b>Уровень освоения компетенции</b>	<b>Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)</b>	<b>Процедура оценивания</b>

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Процедура оценивания
Балльная оценка - "отлично", "хорошо", "удовлетворительно". Дуальная оценка - "зачтено".	Пороговый, Базовый, Высокий	В соответствии со шкалой оценивания в разделе РПД "Описание шкал оценивания компетенций"	Экзамен (письменно-устный). Зачет (письменно-устный). Автоматизированное тестирование. Выполнение практического задания в аудитории. Защита курсовой работы.
Балльная оценка - "неудовлетворительно". Дуальная оценка - "не зачтено".	Не достигнут		

**Ресурсы электронной информационно-образовательной среды, электронной библиотечной системы и иные ресурсы, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

***Перечень учебной литературы для освоения дисциплины***

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс
1	<i>Алхасов, Д. С.</i> Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539729">https://urait.ru/bcode/539729</a>	Юрайт
2	<i>Муллер, А. Б.</i> Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/536838">https://urait.ru/bcode/536838</a>	Юрайт

***Перечень учебно-методического обеспечения***

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс
1	Зенкова Т.А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов : учеб. Пособие / Т. А. Зенкова ; ФГБОУ ВО РГУПС. – 2-е изд., доп. – Ростов н/Д : [б. и.], 2020. – 152 с. : ил., прил. – Библиогр. – Заказ № 10761 экз.. – ISBN 978-5-88814-921-8. – Текст : электронный + Текст : непосредственный.	ЭБС
2	Физическая культура : учеб. Пособие / Л. В. Кравцова, Ю. П. Юдина ; ВТЖТ – филиал РГУПС. – Волгоград : [б. и.], 2017. – 263 с. : прил. – Библиогр. - ~Б. ц. – Текст : электронный.	ЭБС

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс
3	Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539515">https://urait.ru/bcode/539515</a>	Юрайт
4	Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/556261">https://urait.ru/bcode/556261</a>	Юрайт

### ***Электронные образовательные ресурсы в сети "Интернет"***

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
1	<a href="http://rgups.ru/">http://rgups.ru/</a> . Официальный сайт РГУПС
2	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> . Электронно-библиотечная система "IPR SMART"
3	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . Электронно-библиотечная система "Юрайт"
4	<a href="http://cmko.rgups.ru/">http://cmko.rgups.ru/</a> . Центр мониторинга качества образования РГУПС
5	<a href="https://portal.rgups.ru/">https://portal.rgups.ru/</a> . Система личных кабинетов НПП и обучающихся в ЭИОС
6	<a href="http://www.umczdt.ru/">http://www.umczdt.ru/</a> . Электронная библиотека "УМЦ ЖДТ"
7	<a href="https://webirbis.rgups.ru/">https://webirbis.rgups.ru/</a> . Электронно-библиотечная система РГУПС
8	<a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a> . Универсальная база данных "ИВИС"

### ***Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы***

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
1	<a href="http://www.glossary.ru/">http://www.glossary.ru/</a> . Глоссарий.ру (служба тематических толковых словарей)
2	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> . КонсультантПлюс

### ***Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение***

№ п/п	Наименование	Произ-во
1	Debian, Simply Linux, Microsoft Windows. Системное программное обеспечение.	И
2	LibreOffice. Программное обеспечение для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных и др.	И

О - программное обеспечение отечественного производства

И - импортное программное обеспечение

### ***Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине***

Помещения(аудитории):

- плоскостные сооружения;
- площадки для игры в баскетбол, волейбол, мини – футбол
- «шведские» стенки;
- силовые тренажеры, велотренажер, эллиптический тренажер.

**Авторы-составители:**

Доцент

Кафедра "Физическое воспитание и спорт"

\_\_\_\_\_

Т.А. Зенкова