

**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  
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Квалификация специалиста среднего звена "Техник"

Ростов-на-Дону  
2025 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 26.12.2025 г. № 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:**

- составление и оформление проектной документации объекта капитального строительства;
- организация и управление технологическими процессами на объектах капитального строительства;
- обеспечение деятельности структурных подразделений при выполнении строительных работ на объектах капитального строительства, ремонта и реконструкции зданий;
- организация работ при эксплуатации зданий и сооружений;
- техническое сопровождение информационного моделирования объекта капитального строительства;
- освоение одной или нескольких профессий рабочих, должностей служащих.

### **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 3,4,5,6,7,8 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>180</b>         |
| в том числе:  |                    |
| Лекции (теоретическое обучение)                           | -                  |
| Практические занятия                                      | 156                |
| Самостоятельная работа                                    | 12                 |
| <b>Промежуточная аттестация (в форме зачета)</b>          | <b>12</b>          |

**Вид обучения: 3 года 10 месяцев очное СПО**

**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        | Плавание.   | ОК-8                         |
| 6        | Общая физическая подготовка.  | ОК-8                         |
| 7        | Специальная физическая подготовка.                                  | ОК-8                         |

| № | Раздел дисциплины       | Изучаемые компетенции |
|---|-------------------------|-----------------------|
| 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.             | 2                                    |
| 1.2 Виды и формы физической культуры и спорта в учебном и внеучебном времени.              | 2                                    |
| 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 Плавание</b>  |                                      |
| 5.1 Техника безопасности в плавании. Стили плавания.  | 3                                    |
| 5.2 Обучение специальным подготовительным упражнениям в плавании.                                       | 3                                    |
| 5.3 Обучение технике плавания способом кроль на груди.  | 2                                    |
| 5.4 Совершенствование техники плавания на дистанции 50 м., контрольный норматив.                        | 2                                    |
| <b>Раздел № 6 Общая физическая подготовка.</b>  |                                      |
| 6.1 Техника коррекции фигуры.   | 3                                    |
| 6.2 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.  | 3                                    |
| 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.   | 2                                    |
| <b>Раздел № 4 Спортивные игры. Баскетбол.</b>   |                                      |
| 4.5 Техника выполнения ведения мяча.  | 3                                    |
| 4.6 Обучение технике выполнения передачи и броска мяча с места.   | 3                                    |
| 4.7 Обучение технике выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.                  | 2                                    |
| 4.8 Обучение технике ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок   | 2                                    |
| <b>Раздел № 2 Легкая атлетика</b>   |                                      |
| 2.5 Обучение технике бега на дистанции 200 м.   | 3                                    |
| 2.6 Обучение технике стартового разгона, финиширования.   | 3                                    |
| 2.7 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.                             | 2                                    |
| 2.8 Обучение технике бега на дистанции 400 м.   | 2                                    |
| <b>Семестр № 5</b>  |                                      |
| Наименование (тематика) практических работ, семинаров   | Трудоемкость аудиторной работы, часы |
| <b>Раздел № 7 Специальная физическая подготовка</b>   |                                      |
| 7.1 Виды и средства специальной физической подготовки.  | 2                                    |
| 7.2 Физкультурная минутка. Физкультурная пауза.   | 2                                    |
| 7.3 Производственная физическая культура.   | 2                                    |
| 7.4 Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств               | 1                                    |
| <b>Раздел № 2 Легкая атлетика</b>   |                                      |
| 2.9 Обучение технике старта, стартового разбега, финиширования.   | 2                                    |
| 2.10 Обучение технике бега по дистанции (беговой цикл).   | 2                                    |

| <b>Наименование (тематика) практических работ, семинаров</b>  | <b>Трудоемкость аудиторной работы, часы</b> |
|---|---|
| 2.11 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).   | 2   |
| 2.12 Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив   | 1   |
| <b>Раздел № 4 Спортивные игры. Волейбол.</b>  |   |
| 4.9 Совершенствование техники нижней подачи и приёма мяча.  | 2   |
| 4.10 Обучение технике нападающего удара и блокирования.   | 2   |
| 4.11 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.   | 2   |
| 4.12 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>Раздел № 8 Прикладные виды спорта</b>  |   |
| 8.1 Настольный теннис. Техника перемещений, стоек. Способы держания ракетки.  | 2   |
| 8.2 Обучение технико-тактическим приемам настольного тенниса. Правила игры.   | 2   |
| 8.3 Дартс. Обучение технике держания и броска дротика, стойки.  | 2   |
| 8.4 Обучение технико-тактическим приемам дартс. Правила игры.   | 1   |

**Семестр №6**

|  |   |
|--|---|
| <b>Раздел № 5 Плавание</b>   |   |
| 5.5 Обучение технике плавания способом кроль на спине.   | 2 |
| 5.6 Обучение стартам и поворотам в плавании.   | 2 |
| 5.7 Обучение технике плавания способом брасс.  | 2 |
| 5.8 Совершенствование техники плавания на дистанции 50 м., контрольный норматив.                       | 2 |
| <b>Раздел № 6 Общая физическая подготовка.</b>   |   |
| 6.5 Круговая тренировка. Упражнения по станциям.   | 2 |
| 6.6 Выполнение упражнений с помощью повторного метода для развития различных групп мышц.               | 2 |
| 6.7 Обучение методу максимальных усилий. Упражнения на блочных тренажёрах, на степ-платформе, фитболе. | 2 |
| 6.8 Совершенствование упражнений на коррекцию телосложения, контрольные нормативы.                     | 2 |
| <b>Раздел № 4 Спортивные игры. Баскетбол.</b>  |   |
| 4.13 Обучение технике выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.   | 2 |
| 4.14 Обучение технике выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.                          | 2 |
| 4.15 Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.  | 2 |

|  |   |
|--|---|
| 4.16 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. | 2 |
| <b>Раздел № 2 Легкая атлетика</b>  |   |
| 2.13 Обучение технике бега на средние дистанции.   | 2 |
| 2.14 Обучение технике метания гранаты.   | 2 |
| 2.15 Совершенствование техники метания гранаты, контрольный норматив.                                | 2 |
| 2.16 Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.                   | 2 |

### **Семестр № 7**

| <b>Наименование (тематика) практических работ, семинаров</b>                                   | <b>Трудоемкость аудиторной работы, часы</b> |
|--|---|
| <b>Раздел № 7 Специальная физическая подготовка</b>  |   |
| 7.5 Виды и средства профессионально прикладной направленности.                                 | 1   |
| 7.6 Профессионально-прикладная направленность физкультурной минутки, физкультурной паузы.      | 2   |
| 7.7 Совершенствование комплексов производственной физической культуры.                         | 2   |
| 7.8 Самоконтроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 2   |
| <b>Раздел № 2 Легкая атлетика</b>  |   |
| 2.17 Обучение технике бега на длинные дистанции.   | 1   |
| 2.18 Совершенствование техники бега по пересеченной местности.                                 | 2   |
| 2.19 Техника высокого старта и стартового ускорения. Преодоление препятствий.                  | 2   |
| 2.20 Бег по пересеченной местности на результат.   | 2   |
| <b>Семестр № 8</b>   |   |
| <b>Раздел № 4 Спортивные игры</b>  |   |
| 4.17 Совершенствование техники игры в спортивных играх.  | 1   |
| 4.18 Совершенствование тактики игры в спортивных играх.  | 1   |
| 4.19 Совершенствование технических приемов спортивных игр, контрольные нормативы.              | 2   |
| 4.20 Совершенствование тактических элементов спортивных игр в учебной игре.                    | 2   |
| <b>Раздел № 8 Прикладные виды спорта</b>   |   |
| 8.5 Настольный теннис. Совершенствование технических приемов.                                  | 1   |
| 8.6 Совершенствование тактики игры настольного тенниса. Правила игры.                          | 1   |
| 8.7 Дартс. Совершенствование бросков дротика из различных исходных положений и стоек.          | 1   |
| 8.8 Основные виды упражнений в дартс. Правила игры.  | 1   |

**Самостоятельное изучение учебного материала (самоподготовка)**



| Номер раздела данной дисциплины | Наименование тем, вопросов, вынесенных для самостоятельного изучения   | Трудоемкость внеаудиторной работы, часы |
|---------------------------------|--|---|
| Семестр № 3                     |  |   |
| 2                               | Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  | 2                                       |
| Семестр № 6                     |  |   |
| 2                               | Совершенствование техники бега по дистанции.   | 2                                       |
| Семестр № 7                     |  |   |
| 7                               | Составление и выполнение комплекса упражнений физкультпаузы, производственной гимнастики. Ведение дневника самоконтроля. | 2                                       |
| Семестр № 8                     |  |   |
| 2                               | Кроссовый бег  | 4                                       |
| 7                               | Ведение дневника самоконтроля.   | 2                                       |

**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  | + |
| ОК-8        | семестр 7  | + |
| ОК-8        | семестр 8  | + |

***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,<br>- качество изложения материала,<br>- правильность выполнения заданий,<br>- аргументированность решений. |
| ОК-8        | 2                              | Процент верных на тестировании   | - правильность выполнения заданий.   |
| ОК-8        | 2                              | Выполненное практическое задание | - правильность выполнения заданий.   |

***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%  |
| 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 3,4,5,6,7,8

#### **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***

| №<br>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***

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

### ***Шкалы и процедуры оценивания***

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

| <b>№ п/п</b> | <b>Библиографическое описание</b>   | <b>Ресурс</b> |
|--------------|---|---------------|
| 1            | Алхасов, Д. С. 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            | Муллер, А. Б. 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***

| <b>№ п/п</b> | <b>Библиографическое описание</b>  | <b>Ресурс</b> |
|--------------|--|---------------|
| 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           |

| №<br>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"***

| №<br>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         |

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

| №<br>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***

| №<br>п/п | Наименование  | Произ-<br>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***

Спортивный зал №113

Канат для перетягивания – 2 шт., стол для армреслинга - 1 шт., тренажер многофункциональный – 1 шт., тренажер эллиптический AE 710 – 1 шт., велотренажер «Эсприт» - 1 шт., канат гимнастический – 4 шт., скамья силовая – 2 шт., блины обрезиненные – 30 шт., гантели – 16 шт., гири – 10 шт., гриф – 3 шт., медицинбол – 16 шт., мяч гимнастический – 8 шт., мяч футбольный кожаный – 8 шт., мяч футбольный с полимерным

покрытием – 7 шт., обруч – 5 шт., перекладина подвесная – 3 шт., скакалка – 20 шт., стенка гимнастическая – 9 шт., эспандер кистевой – 10 шт., стойки для прыжков в высоту без планки ОПТИМА АТ 480 – 1 пара, планка алюминиевая 3м АТ299 – 1 шт., мяч баскетбольный RES Crossover, размер 7 – 8 шт., мяч баскетбольный Wilson FIBA 3х3, размер 6 – 5 шт., мяч волейбольный TORRES BM 850 – 8 шт., мяч футзальный TORRES Futsal Training, размер 4 – 5 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся:

Основное оборудование:

Стол на одно посадочное место – 24 шт.

Стул – 24 шт.

Стол преподавателя – 1 шт.

Стул преподавателя – 1 шт.

Иное оборудование с указанием количества:

Проектор – 1 шт.

Роутер – 1 шт.

Шкаф – 2 шт.

Телевизор – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютерная техника:

Ноутбук с необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения и выходом в интернет – 15 шт.

Иное оборудование (при наличии):

Кондиционер – 1 шт.

#### **Авторы-составители:**

Доцент

Кафедра "Физическое воспитание и спорт" \_\_\_\_\_

Т.А. Зенкова