

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Елецкий техникум железнодорожного транспорта –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет
путей сообщения»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно- транспортных, строительных,
дорожных машин и оборудования (по отраслям)

базовая подготовка среднего профессионального образования

2026 г.

ОДОБРЕНО

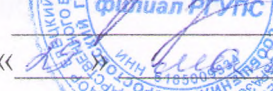
цикловой комиссией
общих гуманитарных и
социально-экономических
дисциплин

Председатель ЦК



Н.А. Карасева

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР

«  » 2026 г.



Протокол № 8 от «18» 05 2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.04

Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

Приказ Минобрнауки России от 8 февраля 2024 г. № 81

Разработчики: О.А. Багирова- преподаватель
Е.М. Климова -преподаватель

Рецензенты:

Преподаватель по физической культуре и ОБЖ ЧОУ «Школы «Развитие»
Попова И.Ю.

Зам. директора по учебной работе - Н.П. Кисель

Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закреплению и контроль.

Освоение рабочей программы направлено на привитие здорового образа жизни и дает возможность повторить и углубить знания и умения и навыки в различных видах спортивных игр. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

Цель программы - формирование физической культуры личности наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована в учебном процессе.

Заместитель директора по учебной работе Н.П. Кисель



Рецензия

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Цель программы - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована в учебном процессе.

Преподаватель по физической культуре и ОБЖ ЧОУ «Школы «Развитие»

И.Ю. Попова



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	5
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	19
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов					
	Всего	в т.ч. в 3-м семестре	в т.ч. в 4-м семестре	в.т. ч. в 5-м семестре	в.т.ч.в 6-м семестре	в.т.ч.в 7-м семестре
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172					
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172	32	42	28	36	34
В том числе:						
Лекции	10	2	2	2	2	2
Практические занятия	162	30	40	26	34	32
Промежуточная аттестация в форме:		зачет	зачет	зачет	зачет	диф. зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч
1	2	3
<i>III семестр</i>		32
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	4
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 1. Двигательная активности и её значение для организма. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы. Разработка дневника самоконтроля.	2
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		10
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 4. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100.	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2

Челночный бег	Практическое занятие № 5. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	
Раздел 3. Волейбол		14
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 7. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 10. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 11. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 12. Отработка навыков судейства в волейболе	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 13. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	

Раздел 4. Гимнастика		4
Тема 4.1. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 14. Отработка строевых приёмов Практическое занятие № 15. Отработка техники акробатических упражнений	
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 16. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	
Итого в III семестре		32
<i>IV семестр</i>		
Раздел 5. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2
Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2
Раздел 6. Лыжная подготовка		8
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8
	В том числе практических занятий	8
	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2
	Практическое занятие № 18. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2
	Практическое занятие № 19. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2
	Практическое занятие № 20. Первая помощь при травмах и обморожениях	2
Раздел 7. Баскетбол		10

Тема 7.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	
Тема 7.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	
Тема 7.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
Тема 7.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 24. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	
Тема 7.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 25. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка». Игра по правилам. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	
Раздел 8. Бадминтон		10
Тема.8.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 26. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Игра по правилам.	
Тема 8.2. Подачи	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 27. Отработка подач. Игра по правилам.	
Тема 8.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 28. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш». Игра по правилам.	
Тема 8.4.	Содержание учебного материала	4

Судейство соревнований по бадминтону	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие № 29. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	2
	Практическое занятие № 30. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2
Раздел 9. Настольный теннис		12
Тема 9.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	12
	В том числе практических занятий	12
	Практическое занятие № 31. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Практическое занятие № 32. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Практическое занятие № 33. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Практическое занятие № 34. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Практическое занятие № 35. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Практическое занятие № 36. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
Итого в IV семестре		42
<i>У семестр</i>		
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		10

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	
Раздел 3. Волейбол		14
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2

подача. ОФП	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе. Игра по упрощённым правилам волейбола.	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по правилам.	
Раздел 4. Гимнастика		2
Тема 4.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 13. Отработка строевых приёмов. Практическое занятие № 14. Отработка техники акробатических упражнений	
Итого в V семестре		28
VI семестр		
Раздел 5. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2
Тема 5.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и	Содержание учебного материала	2
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2

спортом		
Раздел 6. Лыжная подготовка		6
Тема 6.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала	6
	В том числе практических занятий	6
	Практическое занятие № 14. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2
	Практическое занятие № 15. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	2
	Практическое занятие № 16. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.	2
Раздел 7. Баскетбол		12
Тема 7.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	
Тема 7.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	
Тема 7.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
Тема 7.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	
Тема 7.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 21. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» Игра по правилам.	
	Практическое занятие № 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» Игра	2

	по правилам.	
Раздел 8. Бадминтон		8
Тема.8.1.	Содержание учебного материала	4
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2
	Практическое занятие № 24. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш». Игра по правилам.	2
Тема 8.2.	Содержание учебного материала	4
Судейство соревнований по бадминтону	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие № 25. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2
	Практическое занятие № 26. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2
Раздел 15. Настольный теннис		8
Тема 15.1.	Содержание учебного материала	8
Настольный теннис	В том числе практических занятий	8
	Практическое занятие № 27. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Практическое занятие № 28. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2
	Практическое занятие № 29. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2
	Практическое занятие № 30. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2
Итого VI семестре		36
<i>VII семестр</i>		
<i>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</i>		4
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими	Содержание учебного материала	4
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование	2

упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 1. Двигательная активности и её значение для организма. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы. Разработка дневника самоконтроля.	2
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		10
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 4. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 5. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	
Раздел 3. Волейбол		14
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 7. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по	

(ОФП)	ОФП	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 10. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 11. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 12. Отработка навыков судейства в волейболе	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 13. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	
Раздел 4. Гимнастика		6
Тема 4.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 14. Отработка строевых приёмов	
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 15. Отработка техники акробатических упражнений	
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их	Содержание учебного материала	2
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих	-

обучающимися	упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие № 16. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	
Итого в III семестре		34
Итого:		172

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662> (дата обращения: 13.04.2026).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722> (дата обращения: 13.04.2026).

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583475> (дата обращения: 13.04.2026).

Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120> (дата обращения: 13.04.2026).

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585844> (дата обращения: 13.04.2026).

Печатные издания и информационные ресурсы

1. Журнал « Среднее специальное образование»
2. ЭБС «IPRbooks»
3. ЭБС «ЮРАЙТ»
4. ЭБ УМЦ ЖДТ
5. ЭБС НТБ РГУПС

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.