

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Богданова И.А.  
Должность: и.о директора ПИЖТ УрГУПС  
Дата подписания: 21.05.2024 11:41:32  
Уникальный программный ключ:  
e38deddd8235dccb84f34fff0780154b7f487c4

## **Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ООД. 07. Физическая культура**

### **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины (далее рабочая программа) является частью основной профессиональной образовательной программы – образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС, составлена по учебному плану 2023 г. по специальности 08.02.10. Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

#### **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Дисциплина ООД.07.Физическая культура относится к общеобразовательной подготовке основной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

Рабочая программа дисциплины ООД.07.Физическая культура разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

Содержание программы дисциплины ООД.07.Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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-оздоровительном 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.

Освоение содержания дисциплины ООД.07. Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **ЛИЧНОСТНЫХ:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего), в том числе по вариативу</b>	<b>78</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
практические и лабораторные занятия	64
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
активные и интерактивные формы занятия	14
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины ООД.07. Физическая культура

№ неделя	Наименование тем и короткое содержание каждого занятия	№ зани я	К-во часов	К-во часов нарас итогом	Вид занятия и наглядные пособия	Домашнее задание
1.	Вводное занятие. Теоретические знания по дисциплине. Тема: Физическая подготовка в общекультурной и профессиональной подготовке студента. Личная гигиена студента на занятиях физической культуры. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Учебный план, спортивная работа.	1	2	2	Лекционное	Техника безопасности
	Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Бег в сочетании с ходьбой.	2	2	4	Комбинированный	Комплекс упражнений
2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Тактика бега по дистанции. Повторный бег 3x500 м, с контролем пульса.	3	2	6	Комбинированный	Комплекс упражнений
3.	Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Тактика бега. Повторный бег 3x1000 м – юноши, 3x500 – девушки.	4	2	8	Комбинированный	Комплекс упражнений
	Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Тактика бега. Повторный бег 3x1000 м – юноши, 3x500 – девушки.	5	2	10	Комбинированный	Комплекс упражнений
4.	Зачет: бег 1000 м – юноши. 500 м – девушки. Упражнение на восстановление.	6	2	12	Контрольное	Комплекс упражнений
5.	Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения спринтера. Техника стартового разгона. Повторный бег 3x60 м.	7	2	14	Комбинированный	Комплекс упражнений
	Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения спринтера. Техника стартового разгона. Повторный бег 3x100 м.	8	2	16	Комбинированный	Комплекс упражнений
6.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения спринтера. Игра в футбол.	9	2	17	Комбинированный	Комплекс упражнений
7.	Зачет: бег 100 м. Игра в футбол.	10	2	18	Контрольное	Комплекс упражнений
8	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м – юноши, 1000 м – девушки.	11	2	20	Комбинированный	Комплекс упражнений

	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м – юноши, 1000 м – девушки.	12	2	22	Комбинированный	Комплекс упражнений
9.	Техника бега на длинные дистанции. Зачет: кросс – поход. Дистанция 7 км – юноши, 5 км – девушки.	13	2	24	Контрольное	Комплекс упражнений
10	<b>Баскетбол.</b> Теоретические сведения. Правила игры. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка. Упражнения для плечевого пояса, мышц спины и живота. Передача мяча на месте в парах, двумя руками от груди, от головы.	14	2	26	Комбинированный	Комплекс упражнений
	Обучение технике перемещения по площадке: остановки по сигналу, повороты. Передачи в парах одной сверху, снизу. Передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. ОФП по отделениям. Жесты судьи в игре. Учебная игра.	15	2	28	Комбинированный	Комплекс упражнений
11.	Обучение технике передачи мяча на месте и в движении. Низкое высокое ведение на месте и в движении. Обучение технике броска в кольцо. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	16	2	30	Комбинированный	Комплекс упражнений
12.	Ведение мяча с изменением скорости, с поворотами, без зрительного контроля. Учебная игра. Общая физическая подготовка: сгибание разгибание рук в упоре лежа. Пресс. Зачет: ведение мяча.	17	2	32	Комбинированный	Комплекс упражнений
	Закрепление техники броска в кольцо. Обучение технике игры в защите. Учебная игра. Общая физическая подготовка, упражнение для мышц туловища.	18	2	36	Комбинированный	Комплекс упражнений
13.	Броски в кольцо – зачет. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	19	2	38	Комбинированный	Комплекс упражнений
14.	Техника броска в кольцо на время. Зачет – бросок в кольцо в движении. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	20	2	40	Контрольное	Комплекс упражнений
15	<b>Волейбол.</b> Теоретические сведения об игре в волейбол, правила игры. Техника перемещения по площадке. Обучение технике приёма мяча сверху.	21	2	42	Комбинированный	Комплекс упражнений
	Обучение технике приёма мяча снизу. Закрепление техники приема мяча сверху. Зачет: наклон вперед из положения сидя. Учебная игра.	22	2	44	Комбинированный	Комплекс упражнений
16.	Совершенствование технике приёма и передачи мяча, сверху и снизу. Обучение технике подачи мяча снизу. Учебная игра.	23	2	46	Комбинированный	Комплекс упражнений

	Зачёт: передача мяча в парах. Обучение техники подачи мяча сверху, подачи мяча по зонам. Учебная игра.	24	2	48	Контрольное	Комплекс упражнений
<b>17.</b>	Закрепление техники подачи мяча по зонам. Общая физическая подготовка. Учебная игра.	25	2	50	Комбинированный	
<b>18.</b>	Зачёт: подача мяча. Обучение технике нападающего удара. Общая физическая подготовка. Элементы самостоятельного судейства. Учебная игра.	26	1	51	Контрольное	Комплекс упражнений

\* Конкретные активные и интерактивные формы проведения занятий отражены в календарно-тематическом плане преподавателя.

## Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.



	<p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение Техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие и средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 метров, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов, и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях. Освоение техники самоконтроля при занятиях: умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>

5. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавание на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейнах.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.</p>
Виды спорта по выбору	
1.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.</p>

### **Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	5	4	3
	1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжки в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### **Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр

3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### **Требования к результатам обучения студентов специальной группы:**

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  - уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  - уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
  - овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
  - повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
  - овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
  - знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
  - уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
    - уметь выполнять упражнения:
      - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
      - подтягивание на перекладине (юноши);
      - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
      - прыжки в длину с места;
      - бег 100 м;
      - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
      - тест Купера — 12-минутное передвижение;
      - плавание — 50 м (без учета времени);
      - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

## Оценка уровня физических способностей студентов

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст лет	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м,	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: (юноши)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже			
		Подтягивание на низкой перекладине (девушки)	17				18	13-15	6

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

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

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины реализуется в спортивном комплексе. В спортивный комплекс входит: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (электронный).

Оснащение учебного кабинета:

- специализированная мебель;
- спортивное оборудование;
- оборудование для военно – прикладной подготовки;
- наглядные пособия.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная учебная литература:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебные пособия — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70303>

2. Суржок, Т.Г. Физическая культура. [Электронный ресурс] / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. — Электрон. дан. — СПб: ИЭО САУ, 2013. — 263 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/64075>

##### **Дополнительная учебная литература:**

1. Н.В. Решетников Физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений среднего проф. образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 14-е изд., испр. - Москва: Академия, 2014. - 176 с. - (среднее профессиональное образование).

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.

##### **Перечень учебной литературы для самостоятельной работы:**

1. ООД. 07.Физическая культура. Методическое пособие по проведению практических занятий по легкой атлетике (Праведникова) 2016КЖТ УрГУПС, методическое обеспечение (V:)\1 курс.

2. ООД. 07.Физическая культура. Методическое пособие по проведению практических занятий по лыжной подготовке (Праведникова) 2016 КЖТ УрГУПС, методическое обеспечение (V:)\1 курс.

3. ООД.07. Физическая культура. Методическое пособие по

организации самостоятельной работы (Праведникова) 2016 КЖТ УрГУПС,  
методическое обеспечение (V:\)1 курс.

•

Периодические издания

1. «Физкультура и Спорт» г. Москва 2016

2. «Физическая культура, спорт – наука и практика» ЭБС

издательство «ЛАНЬ»

3. «Наука и спорт: современные тенденции» ЭБС издательство  
«ЛАНЬ»

4. «Физическое воспитание и спортивная тренировка» ЭБС

издательство «ЛАНЬ»

•

3.3 Информационные ресурсы сети Интернет и профессиональных баз данных

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москва  
<http://www.mosSPORT.ru>

Профессиональные базы данных:  
не используются.

Программное обеспечение:  
не используется.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li></ul>	<p>Текущий контроль: наблюдение за выполнением заданий на практических занятиях; оценка выполненных заданий на практических занятиях.</p> <p>Промежуточная аттестация: оценка ответов на вопросы дифференцированного зачета.</p>

