

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Дедов Ольга Андреевна

Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС

Дата подписания: 29.05.2025 17:41:30

Уникальный программный ключ:

9abb198844dd20b92d5826d8a9981a2787b556ef

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Рязанский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

О.А. Дедова

«29 » апреля 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

(по видам)

Квалификация Техник

вид подготовки – базовая

Форма обучения - очная

г. Рязань

2025 год

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура разработана на основе требований Приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт среднего общего образования государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №413 от 17.05.2012 г.», предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Разработчик программы:

Розанов В.В. – преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

Рецензент:

Писарева Ю.М – преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Общеобразовательная дисциплина ООД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО. Рабочая программа предназначена для изучения учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура в учреждениях среднего профессионального образования, реализующего образовательные программы среднего общего образования, при подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Дисциплина входит в образовательный цикл, базовая дисциплина, технический профиль.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ООД.09 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста

1.3.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения

	<ul style="list-style-type: none"> - вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>высокой работоспособности</p>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

коллективе и команде	<p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
----------------------	--	--

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга,
--	---	---

	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.2. Оформлять документы, регламентирующие организацию перевозочного процесса на транспорте.	<p>Овладеть методикой психологического и физического восстановления организма после профессиональных нагрузок с помощью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физических упражнений; - валеологических мероприятий; - массажа и самомассажа; - гидропроцедур; - релаксации <p>Овладеть методиками простейшей диагностики физического состояния организма человека во время и после физической нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по показателям работы ССС; - при помощи простейших тестов. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь составлять комплексы восстановительных упражнений, для восстановления организма работников, отнесённых к различным группам труда; - уметь составлять комплекс физических нагрузок для восстановления организма человека после трудовой деятельности, с применением нагрузок, отличных от профессиональных; - уметь применять силы природы (прогулки, туризм, охоту, рыбалку) и окружающей среды, в восстановительных целях; - освоить простейшие методы массажа и самомассажа; - использовать контрастные душ, купание на открытой воде, плавательные бассейны для релаксации и в качестве восстановительной процедуры; - знать простейшие методы релаксации; - определять физическое состояние организма работы ССС: <ul style="list-style-type: none"> - по показателям пульса - по показателям кровяного давления - знать простейшие тесты, с помощью которых определяется результат физического воздействия на организм человека; - уметь с помощью простейших тестов определять динамику восстановительных

	процессов организма человека, после физической нагрузки.
--	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	66
Индивидуальный проект (да/нет)**	ДА
Промежуточная аттестация 1 и 2 семестр (дифференцированный зачет)	

2.3. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия.		Объем часов	Формируемые компетенции
	1	2		
Раздел 1 Физическая культура как часть культуры общества и человека				
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала			ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		1	
Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня	Профессионально ориентированное содержание			ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 4.3.
	Практическое занятие			
	1 Риски физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/ специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		2	
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Практические занятия			ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 4.3.
	2 Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		2	
	3 Система оздоровительной физической культуры		2	

		Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
Учебно-тренировочные занятия				
Тема 2.1 Лёгкая атлетика		Практические занятия		OK 01., OK 04., OK 08.
	4	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
Тема 2.2 Спортивные игры Баскетбол	5	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	6-7	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	4	OK 01., OK 04., OK 08.
	8	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	
Тема 2.3 Спортивные игры Волейбол		Практические занятия		OK 01., OK 04., OK 08.
	9	Техника безопасности на занятиях волейболом Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
	10	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	
Профессионально ориентированное содержание	11	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Тема 2.4 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации	Практические занятия		OK 01., OK 04., OK 08. ПК 4.3.
	12	Методика составления и проведения комплексов упражнений Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов	2	OK 01., OK 04., OK 08. ПК 4.3.

занятий физической культурой		упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	13	Методика составления и проведения комплексов упражнений Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.5 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практические занятия		2	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 4.3.
	14	Составление и проведение самостоятельных занятий Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
	15	Методика составления и проведения комплексов упражнений Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
		Дифференцированный зачет		
Учебно-тренировочные занятия		2 семестр		
Тема 2.6 Основная гимнастика	Практические занятия		2	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 4.3.
	16	Техника безопасности на занятиях гимнастикой Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой		
	17	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и. т.п.). Общеразвивающие упражнения в парах		
	18	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле		

Тема 2.7 Спортивная гимнастика	Практические занятия		OK 01., OK 04., OK 08.	
	19	Выполнение упражнений и комплексов упражнений спортивной гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	2	
Тема 2.8 Спортивные игры Мини - футбол	Практические занятия		OK 01., OK 04., OK 08.	
	21	Закрепление техники передачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Развитие выносливости, координации.	2	
Тема 2.2 Спортивные игры Баскетбол	22	Игра по упрощённым видоизменённым правилам. Контрольное занятие по разделу «мини-футбол».	2	OK 01., OK 04., OK 08.
	23	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	
Тема 2.3 Спортивные игры Волейбол	24	Совершенствование тактики игры индивидуальные действия в нападении	2	OK 01., OK 04., OK 08.
	25	Постановка «заслона». Комбинационная игра в нападении.	2	
Тема 2.3 Спортивные игры Волейбол	26	Взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.	2	OK 01., OK 04., OK 08.
	27	Техника игры в защите. Постановка блоков. Подбор мяча от блока. Совершенствование техники приема мяча и блокирования.	2	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	28	Тактика игр в нападении. Элементы тактики. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении.	2	OK 01., OK 04., OK 08.
	29	Тактика игр в защите. Элементы тактики. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.	2	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	30	Командные тактические действия в защите.	2	OK 01., OK 04., OK 08.
	31	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	32	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
	33	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на	2	

	месте, в шаге и в беге. Эстафета 4 x 100 (200,400) м.		
	Дифференцированный зачет	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08. ПК 4.3.
	Всего	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион, с элементами полосы препятствий; место для стрельбы; библиотека; читальный зал.

Оборудование спортивного зала: баскетбольное оборудование; волейбольное оборудование; мини-футбольное оборудование; электронное табло для игровых видов спорта; конь или козёл для опорных прыжков; гимнастические мостики, гимнастические маты, гимнастические перекладины; тренажеры; навесные брусья; шведская стенка; оборудование для настольного тенниса; универсальная судейская вышка; тренировочные баскетбольные щиты; мобильные стойки баскетбольные; скамейки и стойки атлетические; горки и стойки для грифов и дисков атлетических; скамейки гимнастические.

Спортивный инвентарь и мерный инструмент: секундомеры; рулетки и линейки; измерители высоты натяжения волейбольной сетки; пневматические винтовки; Пулеулавливатель для пневматической стрельбы; пули пневматические; тренировочные и матчевые мячи по культивируемым видам спорта; судейские свистки; табло настольное перекидное; гранаты для метания весом 500 и 700 гр.; эстафетные палочки; скакалки гимнастические; гимнастические обручи, набивные мячи; гири атлетические различного веса; весы электронные; насосы для накачивания мячей; разметка для сектора метания гранат; разноцветные флаги.

Спортивная форма: парадные спортивные костюмы; игровая спортивная форма для мужских и женских команд, по культивируемым игровым видам спорта; комплекты разноцветных манишек; легкоатлетическая форма; шиповки легкоатлетические; стартовые нагрудные номера.

Судейская документация: правила соревнований, судейские протоколы по культивируемым видам спорта; судейские карточки; спортивные мишины для пневматической стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр; компьютер с лицензионным программным обеспечением, подключенный к Интернет; множительная оргтехника; видеоплеер; телевизор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники.

1. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11155-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518239> (дата обращения: 28.06.2023).
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — pURL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 28.06.2023).
3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>
5. Физическая культура. 10 – 11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. В.И Лях – 6-е издание. Москва, Просвещение, 2019 г. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
6. Физическая культура: базовый уровень. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В., /под редакцией Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

Дополнительные источники.

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
2. 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, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. —

Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура для студентов: учебное пособие. Москва: КноРус, 2021 г.
4. Спортивные игры: правила техника, тактика: учебное пособие для среднего профессионального образования

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

<http://21416.s.15.edusite.ru> Раздел «ИКТ»

<http://mamutkin.ucoz.ru> - Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Для формирования, контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины используется система оценочных мероприятий, представляющая собой комплекс учебных мероприятий, согласованных с результатами обучения и сформулированных с учетом ФГОС СОО (предметные результаты по дисциплине) и ФГОС СПО.

Требования, параметры и критерии оценочной процедуры должны быть известны обучающимся заранее, до непосредственного проведения процедуры оценивания, включая самооценку и взаимооценку. По возможности, параметры и критерии оценки должны разрабатываться и обсуждаться преподавателем совместно с самими обучающимися. Каждому параметру оценки должны соответствовать критерии оценки: за что выставляется та или иная оценка; в случае балльной оценки - то или иное количество баллов.

На основе типов оценочных мероприятий, предложенных в таблице, преподаватель выбирает формы и методы с учетом профессионализации обучения по программе дисциплины.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с P 2, Темы 2.1 - 2.4 П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.	<ul style="list-style-type: none">– составление словаря терминов, либо кроссворда– защита презентации/доклада-презентации– выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с P 2, Темы 2.1 - 2.4 П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.	<ul style="list-style-type: none">– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,– составление профессиограммы

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.4 П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
<p>ПК 1.2. Оформлять документы, регламентирующие организацию перевозочного процесса на транспорте.</p>	<p>1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, П-о/с, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь составлять комплексы восстановительных упражнений, для восстановления организма работников, отнесённых к различным группам труда; - уметь составлять комплекс физических нагрузок для восстановления организма человека после трудовой деятельности, с применением нагрузок, отличных от профессиональных; - уметь применять силы природы (прогулки, туризм, охоту, рыбалку) и окружающей среды, в восстановительных целях; - освоить простейшие методы массажа и самомассажа; - использовать контрастные душ, купание на открытой воде, плавательные бассейны для релаксации и в качестве восстановительной процедуры;

	<ul style="list-style-type: none"> - знать простейшие методы релаксации; - определять физическое состояние организма работы ССС: <ul style="list-style-type: none"> - по показателям пульса - по показателям кровяного давления - знать простейшие тесты, с помощью которых определяется результат физического воздействия на организм человека; - уметь с помощью простейших тестов определять динамику восстановительных процессов организма человека, после физической нагрузки.
--	--