

# ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Полевой Александр Витальевич

Должность: Заместитель директора по учебной работе

Дата подписания: 25.11.2022 14:45:28

Уникальный программный ключ:

1dc0297a5af8bf66e6682dc9f249002d608c8a7c

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Калужский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ А.В. Полевой  
«27» июня 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном  
транспорте)**

Квалификация – **Техник**  
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Калуга  
2022

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии  
дисциплин: физическая культура, ОБЖ, БЖ  
протокол № 11 от «27»июня 2022 г.  
Председатель /Белозерских Н.В./

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности *27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)* (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 139 от 28.02.2018. С изменениями от 18.11.2022г., в соответствии с приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 01.09.2022 г. №796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования».

**Разработчик программы:**

Белозерских Н.В., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

**Рецензенты:**

Трифонов А.А., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

Курмаева Н.М. Руководитель физического воспитания ГБПОУ «КТЭП»

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>14</b> |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности *27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)* (базовая подготовка).

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

Учебная дисциплина *Физическая культура* является обязательной частью *общего гуманитарного и социально-экономического* цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности *27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)*.

## **1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Учебная дисциплина *Физическая культура* обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности *27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)*

**В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих компетенций:**

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной программы обучающегося 180 часов, в том числе:

обязательная часть - 176 часов;

вариативная часть – 12 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на *углубление* объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 180 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 176 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 4 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем образовательной программы  | 180         |
| <b>в том числе:</b>  |             |
| теоретическое обучение   | 4           |
| лабораторные занятия   | 0           |
| практические занятия   | 172         |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено)  | 0           |
| Самостоятельная работа обучающегося  | 4           |
| <b>Промежуточная аттестация в форме <i>в форме дифференцированного зачета (3-8 семестры)</i></b> |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах |          |          | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------|----------|----------|---|
|  |  | 3             | 4        | 5        |   |
| 1  | 2  | 3             | 4        | 5        | 6   |
|  |  | 2курс         | 3курс    | 4курс    |   |
| <b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>            |  | <b>6</b>      | <b>2</b> | <b>2</b> |   |
| <b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры</b><br/> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры</b><br/> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма:<br/> разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b><br/> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.</p> | <b>6</b>      | <b>2</b> | <b>2</b> | ОК 08   |

|   |  |           |           |           |       |
|---|--|-----------|-----------|-----------|-------|
|   | <p>Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>   |           |           |           |       |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | 4         | 2         |           |       |
|   | <b>Практическое занятие № 1</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.  |           |           |           |       |
|   | <b>Практическое занятие № 2</b> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.   |           |           |           |       |
|   | <b>Практическое занятие № 3</b> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.   |           |           |           |       |
|   | <b>Практическое занятие № 4</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма   |           |           |           |       |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |  | <b>44</b> | <b>40</b> | <b>34</b> | ОК 08 |
| <b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>4</b>  |       |
|   | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. |           |           |           |       |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | 6         | 6         | 4         |       |
|   | <b>Практическое занятие № 5</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  | 2         | 2         | 2         |       |
|   | <b>Практическое занятие № 6</b> Подвижные игры различной интенсивности   | 4         | 4         | 2         |       |

|   |  |           |           |           |              |
|---|--|-----------|-----------|-----------|--------------|
| <b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>8</b>  | ОК 08        |
|   | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной   |           |           |           |              |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | 10        | 10        | 8         |              |
|   | <b>Практическое занятие № 7</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий   | 4         | 4         | 4         |              |
|   | <b>Практическое занятие № 8</b> Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>- воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой<br>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой<br>- воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой<br>- воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой | 6         | 6         | 4         |              |
| <b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>24</b> | <b>20</b> | <b>18</b> | ОК 08, ОК 04 |
| <b>Баскетбол</b><br>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра<br><b>Волейбол</b><br>Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.<br>Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.<br><b>Футбол</b><br>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.<br><b>Настольный теннис</b> |  |           |           |           |              |



|  |  |          |          |          |       |
|--|--|----------|----------|----------|-------|
|  | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.   |          |          |          |       |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   | 24       | 20       | 18       |       |
|  | <b>Практическое занятие № 9</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.  | 4        | 4        | 2        |       |
|  | <b>Практическое занятие № 10</b> Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми   | 4        | 4        | 2        |       |
|  | <b>Практическое занятие № 11</b> Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт.   | 4        | 4        | 6        |       |
|  | <b>Практическое занятие № 12</b> Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.  | 6        | 2        | 2        |       |
|  | <b>Практическое занятие № 13</b> Выполнение обучающимися самостоятельного судейства  | 2        | 2        | 4        |       |
|  | <b>Практическое занятие № 14</b> Выполнение разученной комбинации игры различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.  | 4        | 4        | 2        |       |
| <b>Тема 2.4.<br/>Атлетическая гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | ОК 08 |
|  | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.<br>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.<br>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.<br>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных |          |          |          |       |

|  |  |           |          |          |              |
|--|--|-----------|----------|----------|--------------|
|  | <p>групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>   |           |          |          |              |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   | 8         | 4        | 4        |              |
|  | <b>Практическое занятие № 15</b> Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.  | 4         | 2        | 2        |              |
|  | <p><b>Практическое занятие № 16</b> Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>-воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений</li> </ul>   | 4         | 2        | 2        |              |
| <b>Тема 2.5.<br/>Лыжная<br/>подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>ОК 08</b> |
|  | <p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p> <p>В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.</p> <p><i>Кроссовая подготовка.</i></p> |           |          |          |              |

|   |  |           |          |   |       |
|---|--|-----------|----------|---|-------|
|   | Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. продуктивный   |           |          |   |       |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | 10        | 8        | 8 |       |
|   | <b>Практическое занятие № 17</b> Одновременные бесшажный, одношажный, Передвижение по пересечённой местности в лыжном спорте.  | 4         | 2        | 2 |       |
|   | <b>Практическое занятие № 18</b> Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Повороты, торможения,   | 2         | 2        | 2 |       |
|   | <b>Практическое занятие № 19</b> Полукользящий и коньковый ход. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.   | 2         | 2        | 2 |       |
|   | <b>Практическое занятие № 20</b> Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  | 2         | 2        | 2 |       |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                      |  | <b>10</b> | <b>8</b> |   | ОК 08 |
| <b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> | <b>8</b> |   |       |
|   | Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |           |          |   |       |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | 10        | 8        | - |       |
|   | <b>Практическое занятие № 21</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц  | 4         | 2        |   |       |
|   | <b>Практическое занятие № 22</b> Формирование профессионально значимых   | 4         | 4        |   |       |

|   |   |           |           |           |  |
|---|---|-----------|-----------|-----------|--|
|   | физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие. |           |           |           |  |
|   | <b>Практическое занятие № 23</b> Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции                                | 2         | 2         |           |  |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. |   | 2         |           | 2         |  |
| <b>Всего</b>  |   | <b>76</b> | <b>58</b> | <b>46</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивный зал;
- оборудованные раздевалки;
- оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий общей физической подготовкой (скакалки, гимнастические маты); шведская стенка, секундомеры, столы для тенниса.

помещение для самостоятельной работы, оснащенная компьютерной техникой с выходом в сеть Интернет.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. – 173 с.- (Серия: Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnast>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та – 125 с.- (Серия: Профессиональное образование).- Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429447#>

3. Физическая культура: Учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнавский, С.К. Рябинина.- Москва: Издательство Юрайт, 2020.- 424с.- (Профессиональное образование).- Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|--|---|---|
| <b>Знания:</b>   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;</li> <li>– оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;</li> <li>– знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование;</li> <li>– экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li> </ul> |
| <b>Уметь:</b>  |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей;</li> <li>– рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения</li> </ul>  | наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях                 |

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

Рабочая программа по дисциплине актуализирована на 2022/2023 учебный год.

В части дополнительная литература Интернет-ресурсы добавлено:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города

Москвы <http://www.mosport.ru>

3. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru>

4. ЭБС ПГУПС – [www.lybrary.pgups.ru](http://www.lybrary.pgups.ru)