

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:  
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна  
Должность: Директор Орловского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 03.07.2024 15:23:24  
Уникальный программный ключ:  
07dc5dcaafbd1ad17c24813a635cf8c447120857

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО  
ТРАНСПОРТА**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Орловский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
\_\_\_\_\_ Е.Е.Сучкова  
« » 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ООД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*для специальности*

**11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного  
радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта)**

Квалификация – **Техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Срок обучения: 3 года, 10 месяцев

Город – Орел  
2024 год

Рассмотрено на заседании ЦК  
общего гуманитарного и социально-  
экономического учебного цикла  
протокол № 11 от « » 2024 г.  
Председатель Константинова Е.А./ \_\_\_\_\_ /

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10.07.2023 г. № 519.

**Разработчик программы:**

\_\_\_\_\_ Агарков В.А., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Борисова М.Б., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Шевляков П.Ю., преподаватель физвоспитания ОБМК

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина ООД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике проблем;</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li><b><i>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</i></b></li> <li><b>б) совместная деятельность:</b></li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности</li> </ul>

	<p>различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08Использовать 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"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в</li> </ul>

	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК 2.3. Осуществлять наладку, настройку, регулировку и проверку транспортного радиоэлектронного оборудования и систем связи в лабораторных условиях и на объектах.	<b>Овладеть комплексом мероприятий, препятствующих воздействию неблагоприятных воздействий факторов внешней среды на организм человека:</b> - средствами физических упражнений; - средствами и методами закаливания	- уметь составлять комплексы физических упражнений (вводной гимнастики, производственной гимнастики, физкультурных пауз и т.д.); - иметь кроссовую подготовку; - знать методику закаливания средствами: - физическими упражнениями на свежем воздухе - воздушными процедурами - водными процедурами - банями, саунами

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

максимальная учебная нагрузка обучающегося— часов, в том числе:  
 обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 72 часа.  
 самостоятельная работа обучающегося – часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>66</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	66
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1,2 семестрах</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>I семестр ( лекции-4 ч; практические -30 ч)</b>		<b>34</b>	
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>14</b>	
	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	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	10	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 1 Тема: Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 2 Тема: Бег на 100 м, 200 м	2	ОК 04, ОК 08.
Практическое занятие № 3 Тема: Переменный бег на дистанции 200 м	2	ОК 04, ОК 08.	
<b>Тема 1.2. Метание гранаты</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	Методика обучения технике метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега в коридор. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега).		ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
Практическое занятие № 4 Тема: Обучение метанию гранаты с разбега в коридор на	2	ОК 04, ОК 08.	

	дальность. Кроссовая подготовка.		
	Практическое занятие № 5 Тема: Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	2	ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол.</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	
	Методика обучения технике стойки, передвижения, передаче и ловле мяча, ведения мяча. Технические приемы игры: броски в кольцо с места и в движении, ведение мяча, передачи и их разновидности. Обучение и совершенствование двух-шажной технике и броску мяча в кольцо. Штрафные броски. Упражнения на развитие координации движения, ловкости, скоростных качеств. Разъяснение правил игры в баскетбол. Учебные игры по упрощенным правилам.		ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 6-7 Тема: Техника броска двумя руками от груди.	4	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 8-9 Тема: Обучение технике двух шагов и броска б/м в кольцо.	4	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 10-11 Тема: Штрафные броски.	4	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 3. ОФП. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1 Гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	
	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Методика обучения технике выполнения акробатических элементов. Обучение упражнениям, развивающим гибкость.		ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 12-13 Тема: обучение технике выполнения акробатических элементов	4	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 14 Тема: Обучение упражнениям, развивающим гибкость.	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 15 Тема: Составление и выполнение упражнения из 5-7 элементов акробатики.	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>2 семестр (Лекции 2 ч. Практические 36 ч.)</b>		<b>38</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Определение значимых	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04,

	физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		ОК 08.
	Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидирования, 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	10	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 16 Тема: Подъемы «лесенкой», «полу-елочкой», «елочкой» и стойкам спуска в основной, низкой, стойке отдыха.	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 17 Тема: Совершенствование передвижения разными способами (передвижению одновременным без-шажным, одновременным одношажным ходами).	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 18 Тема: Техника попеременного двухшажного хода. Распределение сил на дистанции, обгон. Финиширование. Совершенствование подъемов и спусков.	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 19 Тема:30 Применение изученных способов на учебно-тренировочном круге. Правила соревнований. Сдача зачета: способы подъемов и спусков. Торможения «полуплугом», «плугом», повороты с гор. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 20 Тема: Сдача зачета по технике лыжных ходов. Разучивание конькового хода.	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных.временных и силовых параметров движения. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения.согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Методика обучения передачи в/м двумя руками сверху и снизу; методика обучения верхней прямой подаче, нападающего удара, блокирование. Разъяснение правил игры.		

	Практика судейства.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 21-22 Тема: Обучение технике передачи мяча сверху и снизу; то же в парах, в тройках, через сетку.	4	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 23 Тема: Выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя.	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 24 Тема: Совершенствование технических приемов при игре в волейбол по упрощенным правилам.	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 25-26 Тема: Тактика игры в нападении и защиты, индивидуальные действия игроков. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты.	4	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 3. ОФП. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.2 Общая Физическая Подготовка.</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнёром; упражнений с гантелями, набивными мячами; 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.		ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 27-28 Тема:Комплекс упражнений на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди.	4	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 29-30 Тема:Комплекс упражнений на развитие мышц спины и брюшного пресса. Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения.	4	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.3. Футбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	
	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 31 Тема: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04,

			ОК 08.
	Практическое занятие № 32 Тема: Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 33 Тема: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	ПК 2.3, ОК 0.1, ОК 04, ОК 08.
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	

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

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 ОПОП СПО по специальности 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта).

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

#### 3.2.1. Основная учебная литература:

1. [Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебнике. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2017](#)
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2017
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2017

#### 3.2.2. Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91>
3. Быченков С.В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.А. Сафонов. — Электронные текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 135 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49865.html>
4. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электронные текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>
5. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс] : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. — Электронные текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256.html>
6. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электронные текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>
7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия :Профессиональное образование). Режим доступа: —<https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
8. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электронные текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. —  
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

#### 3.2.3. Интернет-ресурсы:

1. ЭБС Университетская библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://library.pgups.ru>
2. ЭБС «Лань» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Iprbooks [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.iprbooks.ru/>
4. ЭБС «ibooks.ru» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ibooks.ru>
5. ЭБС ЮРАЙТ – [Электронный ресурс] Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
6. Министерство транспорта Российской Федерации <https://www.mintrans.ru/>
7. ОАО РЖД <http://www.rzd.ru/>
8. Транспорт России (еженедельная газета) <https://transportrussia.ru/>
9. Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru/>
10. Журнал « Физкультура и спорт»  
Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru>

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3 Р 3, Темы 3.1, 3.2, Р 4 Темы 4.1,	- устный опрос; - тестирование; - практическое занятие; - дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3 Р 3, Темы 3.1, 3.2, Р 4 Темы 4.1,	- устный опрос; - тестирование; - практическое занятие; - дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3 Р 3, Темы 3.1, 3.2, Р 4 Темы 4.1,	- устный опрос; - тестирование; - практическое занятие; - дифференцированный зачет
ПК 2.3. Осуществлять наладку, настройку, регулировку и проверку транспортного радиоэлектронного оборудования и систем связи в лабораторных условиях и на объектах.	Р 1, Темы 1.1, 1.2 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3 Р 3, Темы 3.1, 3.2, Р 4 Темы 4.1,	- устный опрос; - тестирование; - практическое занятие; - дифференцированный зачет