

Документ подписан в электронной форме  
Информация о владельце:  
ФИО: Агеев Владимир Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 31.08.2022 14:04:06  
Уникальный программный ключ:  
8731da132b41b9d7596147edfefb304429dbd1ce

# ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

**Курский ж.д. техникум – филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебно-  
воспитательной работе Курского ж.д.  
техникума - филиала ПГУПС

\_\_\_\_\_ Е..Н. Судаков

«31» августа 2022г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*для специальности*

### **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

Квалификация – Сетевой и системный администратор  
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Курск  
2022

Рассмотрено на заседании ЦК

«Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

Председатель \_\_\_\_\_ /Н.В. Абашкина /

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального 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 ОУД.07. «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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)

**Разработчики программы:**

Солдатов А.В., преподаватель Курского ж.д. техникума – филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Абашкина Н.В., преподаватель Курского ж.д. техникума – филиала ПГУПС

Ушаков И.В. – заместитель директора ОБПУ «Курский педагогический колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</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 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

## 1.2.Место учебной дисциплины в программе подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к Общим учебным дисциплинам общеобразовательного цикла. Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

## 1.3.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### 1. 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, потребности 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;

## **2. 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 (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### **3 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).

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

максимальная учебная нагрузка обучающегося—117часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	3
Практическая подготовка	114

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В том числе в форме практической подготовки	Уровень освоения	Коды компетенций, формирующих соответствующий элемент программы
1	2	3		4	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		3			
<b>Раздел 1. Теоретическая часть.</b>					
<b>Тема 1.1.</b> Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<b>Содержание учебного материала</b>	1		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья				
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1		2	
	3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической	1		2	



	культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста				
	1.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.				
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		114	114		
Раздел 2. Легкая атлетика.		46	46		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	8	2	
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, и высокого старта.				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1.Техника безопасности на занятия л/а. 2.Техника специальных беговых упражнений. 3.Развитие скоростных качеств. 4. Бег на 100 м.. Выполнение контрольного норматива.				
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	8	8	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Техника бега на средние дистанции.				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1.Техника специальных беговых упражнений. 2. Техники бега на средние дистанции 3.Развитие общей и специальной выносливости. 4. Бег 500м.,(д).1000м, (ю). Выполнение контрольного норматива.				
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Тема2.3</b> Кроссовая	<b>Содержание учебного материала</b>	8	8	2	ОК 2 ОК 3
	Техника кроссового бега.				

подготовка	<b>Практические занятия</b>			2	ОК 6 ОК 8
	1. Техника специальных беговых упражнений. 2. Техники бега по пересеченной местности. 3. Развитие общей и специальной выносливости. 4. Бег 2000м(д), 3000м.(ю). Выполнение контрольного норматива				
	1. Общая физическая подготовка.				
<b>Тема 2.4</b> Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	6	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Техника метания снарядов (гранаты).				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1. Техника специальных упражнений. 2. Техника метания снарядов, гранаты 500гр.(д), 700гр.(ю) 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Метание гранаты 500гр.(д), 700гр.(ю). Выполнение контрольного норматива				
	1. Общая физическая подготовка.				
<b>Тема 2.5</b> Прыжок в длину с разбега.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	8	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Техника прыжков в длину с разбега.				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1. Техника специальных упражнений. 2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива.				
	1. Общая физическая подготовка.				

<b>Тема2.6</b> Прыжок в длину с места.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Техника прыжка в длину с места.				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1.Техника специальных упражнений. 2. Техника прыжка в длину с места. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4.Прыжок в длину с места. Выполнение контрольного норматива.				
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Тема2.7</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	4	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Техника эстафетного бега.				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1.Техника специальных упражнений. 2.Техника приема и передачи эстафетной палочки 3. Развитие скоростных качеств.				
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>Тема3.1</b> Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, вводной и производственной гимнастики				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	<b>1.Технология составления и выполнение</b> комплексов общеразвивающих упражнений, вводной и производственной гимнастики. 2. Составление комплексов упражнений. 3.Выполнение комплексов упражнений				
	1.Общая физическая подготовка.				

<b>Тема3.2</b> Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Техника элементов акробатики.				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника элементов акробатики.				
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Тема3.3</b> Висы и упоры.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Техника висов и упоров				
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника висов и упоров. 3.Подтягивание. Выполнение контрольного норматива.				
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Тема3.4</b> Опорный прыжок	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	2	
	Техника опорного прыжка				
	<b>Практические занятия</b> 1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника опорного прыжка.			2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>48</b>	<b>48</b>		ОК 2 ОК 3
<b>Волейбол</b>		<b>12</b>	<b>12</b>		
<b>Тема4.1</b> Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1	2	ОК 6 ОК 8
	Изучить основные правила игры.				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1.Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. 2.Тестирование. Зачет.				
	1. Изучение правил игры.				
<b>Тема4.2</b> Стойки, перемещения.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1	2	ОК 2 ОК 3
	Техника стоек и перемещений.				

	<b>Практические занятия</b>			2	ОК 6 ОК 8
	1.Техника формирующих упражнений. 2. Техника стоек и перемещений.				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	2	2	
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Тема4.3</b> Приемы и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Техника приемов и передач мяча				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника приемов и передач мяча				
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Тема4.4</b> Поддачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Техника поддачи мяча.				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника подач мяча				
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Тема4.5</b> Нападающий удар.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Техника нападающего удара				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника нападающего удара				
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Тема4.6</b> Блокирование.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	2	ОК 2 ОК 3
	Техника блокирования.				

	<b>Практические занятия</b>			2	ОК 6 ОК 8
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника блокирования.				
	1. Общая физическая подготовка.				
<b>Тема 4.7</b> Тактические действия.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	2	ОК 2
	Элементы тактических действий.				ОК 3
	<b>Практические занятия</b>			2	ОК 6 ОК 8
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. 3. Учебная игра.				
	1. Общая физическая подготовка.				
<b>Баскетбол</b>		12	12		
<b>Тема 4.8</b> Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1	2	ОК 2
	Изучить основные правила игры.				ОК 3
	<b>Практические занятия</b>			2	ОК 6 ОК 8
	1. Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры.				
	1. Изучение правил игры.				
<b>Тема 4.9</b> Владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	5	5	2	ОК 2
	Техника владения мячом				ОК 3
	<b>Практические занятия</b>			2	ОК 6 ОК 8
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.4. Штрафной бросок мяча в кольцо. Выполнение контрольного норматива.				

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	2	2	
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Тема4.10</b> Тактические действия.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	6	2	ОК 2
	Элементы тактических действий.				ОК 3
	<b>Практические занятия</b>			2	ОК 6
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики нападения и защиты. 3.Учебная игра.				ОК 8
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Настольный теннис</b>		12	12		ОК 2
<b>Тема4.11</b> Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1	2	ОК 3
	Изучить основные правила игры.				ОК 6
	<b>Практические занятия</b>			2	ОК 8
	1.Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры.Тестирование. Зачет.				
	1.Изучение правил игры.				
<b>Тема4.12</b> Стойки, перемещения.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1	2	ОК 2
	Техника стоек и перемещений.				ОК 3
	<b>Практические занятия</b>			2	ОК 6
	1.Техника формирующих упражнений. 2. Техника стоек и перемещений.				ОК 8
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Тема4.13</b> Приемы мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	4	2	ОК 2
	Техника приемов и передач мяча				ОК 3
	<b>Практические занятия</b>				ОК 6

	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника приемов мяча				ОК 8
	1. Общая физическая подготовка.				
<b>Тема 4.14</b> Поддачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	2	ОК 2
	Техника поддачи мяча.				ОК 3
	<b>Практические занятия</b>				ОК 6
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника подач мяча				ОК 8
<b>Тема 4.15</b> Тактические действия.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	4	2	ОК 2
	Тактические действия.				ОК 3
	<b>Элементы тактических действий.</b>				ОК 6
	<b>Практические занятия</b>			2	ОК 8
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. 3. Учебная игра.				
	1. Общая физическая подготовка.				
<b>Мини-футбол</b>		12	12		
<b>Тема 4.16</b> Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1	2	ОК 2
	Изучить основные правила игры.				ОК 3
	<b>Практические занятия</b>			2	ОК 6
	1. Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. 2. Тестирование. Зачет.				ОК 8
	Изучение правил игры.				
<b>Тема 4.17</b> Остановки мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	3	3	2	ОК 2
	Техника остановок мяча				ОК 3



	<b>Практические занятия</b>			2	ОК 6 ОК 8
	1. Техника формирующих упражнений. 2. Техника остановок мяча.				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	2	2	
	1. Общая физическая подготовка.				
<b>Тема 4.18</b> Удары по мячу	<b>Содержание учебного материала</b>	4	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника ударов и передач мяча				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника ударов и передач мяча				
	1. Общая физическая подготовка.				
<b>Тема 4.19</b> Тактические действия	<b>Содержание учебного материала</b>	4	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	<b>Элементы тактических действий.</b>			2	
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. 3. Учебная игра.				
	1. Общая физическая подготовка.				
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>Тема 5.1</b> Классические лыжные ходы.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Техника классических лыжных ходов.				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов.				
	1. Общая физическая подготовка.				

<b>Тема5.2</b> Свободные лыжные ходы.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	6	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Техника свободных лыжных ходов.				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2.Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов. 4. Лыжные гонки. 5км.(ю) 3км.(д) Выполнение контрольного норматива.				
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Тема5.3</b> Преодоление подъемов и спусков	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8
	Техника преодоления подъемов и спусков				
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2.Техника формирующих упражнений 3.Техника преодоление подъемов и спусков				
	1.Общая физическая подготовка.				
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>		<b>117</b>	<b>114</b>		
<b>Всего</b>		<b>117</b>	<b>117</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия:

##### **1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Беговая дорожка 4x400м.

Беговая дорожка 2x100.

Беговая дорожка для барьерного бега.

Беговая дорожка для эстафетного бега 4x100.

Сектор для толкания ядра.

Прыжковая яма для прыжков в длину-2.

Гимнастический городок.

Стартовые флажки.

Палочки эстафетные.

Гранаты для метания 500гр.

Гранаты для метания 700гр.

Ядра для толкания.

Рулетка металлическая.

Секундомеры.

##### **2. Спортивный зал; (288 кв. м.)**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

граната для метания (700 г.), граната для метания (500г), мячи баскетбольные , мячи волейбольные, мячи набивные, мячи футбольные , скакалки, маты гимнастические, электронные секундомеры, сетка баскетбольная, скамейки гимнастические, шиповки легкоатлетические, ядро для толкания, тренажер «Бенч», лыжи, перекладины гимнастические, сетки волейбольные, табло электронное, щиты баскетбольные, козел гимнастический, лыжероллеры, мостик гимнастический.

##### **3. Тренажерный зал общефизической подготовки. (56 кв. м.)**

Оборудование и инвентарь тренажерного зала:

Подставка под штангу, штанга, стенка гимнастическая, силовой комплекс RO937 тренажер «Степ-пер», тренажер «Тотал-тренажер» многофункциональный, брусья параллельные , гири, гантели

Технические средства обучения

Музыкальный центр, колонки, микрофон, компьютер, телевизор.

#### **3.2. Перечень рекомендуемой литературы, информационных ресурсов сети Интернет**

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

### **Основная учебная литература:**

1. Лях В.И., Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение 2021. - 271 с.

### **Дополнительная учебная литература**

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: [https:// urait./bcode/456955](https://urait./bcode/456955) (дата обращения: 21.09.2020).

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов /

2. Е. Ф. Жданкеина, И. М. Добрынин. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10153-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453244> (дата обращения: 21.09.2020).

### **3.3. Выполнение требований ФГОС в части использования активных и интерактивных форм обучения**

В целях реализации компетентного подхода рабочая программа не предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих и профессиональных компетенций:

### **3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения**

Рабочая программа не предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе самостоятельной работы обучающихся

## **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.

<p align="center"><b>Результаты освоения дисциплины</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>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;</p> <p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>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;</p> <p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных</p>	<p><i>наблюдение;</i></p> <p><i>мониторинг;</i></p> <p><i>мониторинг и рейтинг выполнения различных видов учебной деятельности;</i></p> <p><i>оценка эффективности и качества выполнения учебных задач;</i></p> <p><i>наблюдение за навыками работы в практической деятельности;</i></p> <p><i>тестирование, дифференцированный зачет.</i></p>

<p align="center"><b>Результаты освоения дисциплины</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p>ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>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;</p> <p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	
<p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p><i>наблюдение;</i></p> <p><i>мониторинг;</i></p> <p><i>мониторинг и рейтинг выполнения различных видов учебной деятельности;</i></p> <p><i>оценка эффективности и качества выполнения</i></p>

<p align="center"><b>Результаты освоения дисциплины</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>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;</p> <p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной</p>	<p><i>учебных задач;</i></p> <p><i>наблюдение за навыками работы в практической деятельности;</i></p> <p><i>тестирование, дифференцированный зачет</i></p>
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p><i>наблюдение;</i></p> <p><i>мониторинг;</i></p> <p><i>мониторинг и рейтинг выполнения различных видов учебной деятельности;</i></p> <p><i>оценка эффективности и качества выполнения учебных задач;</i></p> <p><i>наблюдение за навыками работы в практической деятельности;</i></p>

<p align="center"><b>Результаты освоения дисциплины</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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).</p>	<p><i>тестирование, дифференцированный зачет</i></p>