

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агеев Владимир Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 31.08.2022 12:37:21
Уникальный программный ключ:
8731da132b41b9d7596147edfefb304425dbdfce

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

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава
железных дорог**

Квалификация – Техник
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)

Разработчик 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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (базовая подготовка).

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—175 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117 часов;
самостоятельная работа обучающегося – 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объем образовательной программы	175
в том числе:	
теоретическое обучение	3
Практическая подготовка	114
Самостоятельная работа	58

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, формируемых которыми способствует элемент программы
1	2	3		4	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		3			
Раздел 1. Теоретическая часть.					
Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала	1		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	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 культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1		2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1		2	
	1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.				
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		114	114		
Раздел 2. Легкая атлетика.		46	46		ОК 2
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	8	8	2	ОК 3
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, и высокого старта.				ОК 6
	Практические занятия			2	
	1. Техника безопасности на занятиях л/а. 2. Техника специальных беговых упражнений. 3. Развитие скоростных качеств. 4. Бег на 100 м.. Выполнение контрольного норматива.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1. Общая физическая подготовка.				
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	8	8	2	ОК 2
	Техника бега на средние дистанции.				ОК 3
	Практические занятия			2	ОК 6
	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.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1.Общая физическая подготовка.				
Тема2.3 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	8	8	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника кроссового бега.				
	Практические занятия			2	
	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				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1.Общая физическая подготовка.				
Тема2.4 Метание снарядов.	Содержание учебного материала	6	6	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника метания снарядов (гранаты).				
	Практические занятия			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				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1.Общая физическая подготовка.				
Тема2.5 Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала	8	8	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника прыжков в длину с разбега.				

	Практические занятия			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.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1. Общая физическая подготовка.				
Тема 2.6 Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	4	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника прыжка в длину с места.				
	Практические занятия			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.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1. Общая физическая подготовка.				
Тема 2.7 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника эстафетного бега.				
	Практические занятия			2	
	1. Техника специальных упражнений. 2. Техника приема и передачи эстафетной палочки 3. Развитие скоростных качеств.				
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
Раздел 3. Гимнастика		10	10		

Тема3.1 Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, вводной и производственной гимнастики				
	Практические занятия			2	
	1.Технология составления и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, вводной и производственной гимнастики. 2. Составление комплексов упражнений. 3.Выполнение комплексов упражнений				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
Тема3.2 Акробатика.	Содержание учебного материала	4	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника элементов акробатики.				
	Практические занятия			2	
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника элементов акробатики.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
Тема3.3 Висы и упоры.	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника висов и упоров				
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника висов и упоров. 3.Подтягивание. Выполнение контрольного норматива.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1.Общая физическая подготовка.				
Тема3.4 Опорный прыжок	Содержание учебного материала	2	2	2	
	Техника опорного прыжка				

	Практические занятия 1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника опорного прыжка.			2	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
Раздел 4. Спортивные игры		48	48		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Волейбол		12	12		
Тема4.1 Правила игры.	Содержание учебного материала	1	1	2	6
	Изучить основные правила игры.				
	Практические занятия			2	
	1. Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. 2. Тестирование. Зачет.				
	Самостоятельная работа обучающихся	1		2	
	1. Изучение правил игры.				
Тема4.2 Стойки, перемещения.	Содержание учебного материала	1	1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника стоек и перемещений.				
	Практические занятия			2	
	1. Техника формирующих упражнений. 2. Техника стоек и перемещений.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1. Общая физическая подготовка.				
Тема4.3 Приемы и передачи мяча.	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника приемов и передач мяча				
	Практические занятия			2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника приемов и передач мяча				

	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1.Общая физическая подготовка.				
Тема4.4 Поддачи мяча.	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника поддачи мяча.				
	Практические занятия			2	
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника подач мяча				
	Самостоятельная работа обучающихся	2			
	1.Общая физическая подготовка.				
Тема4.5 Нападающий удар.	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника нападающего удара				
	Практические занятия			2	
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника нападающего удара				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1.Общая физическая подготовка.				
Тема4.6 Блокирование.	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника блокирования.				
	Практические занятия			2	
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника блокирования.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1.Общая физическая подготовка.				
Тема4.7 Тактические действия.	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 2 ОК 3
	Элементы тактических действий.				

	Практические занятия			2	ОК 6
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. 3. Учебная игра.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1. Общая физическая подготовка.				
Баскетбол		12	12		
Тема4.8 Правила игры.	Содержание учебного материала	1	1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Изучить основные правила игры.				
	Практические занятия			2	
	1. Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры.				
	Самостоятельная работа обучающихся	1		2	
	1. Изучение правил игры.				
Тема4.9 Владения мячом	Содержание учебного материала	5	5	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника владения мячом				
	Практические занятия			2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.4. Штрафной бросок мяча в кольцо. Выполнение контрольного норматива.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1. Общая физическая подготовка.				
Тема4.10 Тактические действия.	Содержание учебного материала	6	6	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Элементы тактических действий.				
	Практические занятия			2	

	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики нападения и защиты. 3. Учебная игра.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1. Общая физическая подготовка.				
Настольный теннис		12	12		ОК 2
Тема 4.11 Правила игры.	Содержание учебного материала	1	1	2	ОК 3
	Изучить основные правила игры.				ОК 6
	Практические занятия			2	
	1. Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. Тестирование. Зачет.				
	Самостоятельная работа обучающихся	1		2	
	1. Изучение правил игры.				
Тема 4.12 Стойки, перемещения.	Содержание учебного материала	1	1	2	ОК 2
	Техника стоек и перемещений.				ОК 3
	Практические занятия			2	ОК
	1. Техника формирующих упражнений. 2. Техника стоек и перемещений.				6
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1. Общая физическая подготовка.				
Тема 4.13 Приемы мяча.	Содержание учебного материала	4	4	2	ОК 2
	Техника приемов и передач мяча				ОК 3
	Практические занятия				ОК 6
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника приемов мяча				
	Самостоятельная работа обучающихся	2			

	1.Общая физическая подготовка.				
Тема4.14 Поддачи мяча.	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника поддачи мяча.				
	Практические занятия				
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника подач мяча				
	Самостоятельная работа обучающихся	2			
Тема4.15 Тактические действия.	Содержание учебного материала	4	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Тактические действия.				
	Элементы тактических действий.				ОК 6
	Практические занятия			2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. 3.Учебная игра.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1.Общая физическая подготовка.				
Мини-футбол		12	12		
Тема4.16 Правила игры.	Содержание учебного материала	1	1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Изучить основные правила игры.				
	Практические занятия			2	
	1.Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. 2.Тестирование. Зачет.				
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Изучение правил игры.				
Тема4.17 Остановки мяча.	Содержание учебного материала	3	3	2	ОК 2 ОК 3
	Техника остановок мяча				

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

	3. Техника лыжных ходов.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1.Общая физическая подготовка.				
Тема5.2 Свободные лыжные ходы.	Содержание учебного материала	6	6	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника свободных лыжных ходов.				
	Практические занятия			2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2.Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов. 4. Лыжные гонки. 5км.(ю) 3км.(д) Выполнение контрольного норматива.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2		2	
	1.Общая физическая подготовка.				
Тема5.3 Преодоление подъемов и спусков	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника преодоления подъемов и спусков				
	Практические занятия			2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2.Техника формирующих упражнений 3.Техника преодоление подъемов и спусков				
	Самостоятельная работа обучающихся	1		2	
	1.Общая физическая подготовка.				
Тематика индивидуальных проектов				2	
1.Развитие быстроты					
2.Развитие двигательных способностей					
3.Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы					
4.Развитие силы и мышц					
5.Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике					

заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия. 6.Самостоятельные занятия по общей физической подготовке. 7.Технико-тактическая подготовка в футболе. 8..Утренняя гигиеническая гимнастика 9.Физическая культура и физическое воспитание 10.Физическое воспитание в семье 11.Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам. 12.Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. 13.Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека. 14.Бег, как средство укрепления здоровья. 15.Виды массажа				
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	117	114		
Самостоятельная работа	58			
<i>Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия. Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</i>				
Всего	175			

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> (дата обращения: 21.09.2020).

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

2. Е. Ф. Жданкина, 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">Результаты освоения дисциплины</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</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</p>	<p><i>наблюдение;</i></p> <p><i>мониторинг;</i></p> <p><i>оценка тематических рефератов, докладов;</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>защита творческих и проектных работ;</i></p> <p><i>оценка работы обучающегося на дополнительных занятиях;</i></p> <p><i>тестирование,</i></p> <p><i>дифференцированный зачет.</i></p>

<p align="center">Результаты освоения дисциплины</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>самостоятельного использования в трудовых и жизненных 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,</p>	<p><i>наблюдение; мониторинг; оценка тематических рефератов, докладов;</i></p>

<p align="center">Результаты освоения дисциплины</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>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>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>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>защита творческих и проектных работ;</i></p> <p><i>оценка работы обучающегося на дополнительных занятиях;</i></p> <p><i>тестирование,</i></p> <p><i>дифференцированный зачет.</i></p>

<p align="center">Результаты освоения дисциплины</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</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>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>наблюдение;</i> <i>мониторинг;</i> <i>оценка тематических рефератов, докладов;</i> <i>мониторинг и рейтинг выполнения различных видов учебной деятельности;</i> <i>оценка эффективности и качества выполнения учебных задач;</i> <i>наблюдение за навыками работы в практической деятельности;</i> <i>защита творческих и проектных работ;</i> <i>оценка работы обучающегося на дополнительных занятиях;</i> <i>тестирование,</i> <i>дифференцированный зачет.</i></p>