

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Агеев Владимир Александрович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 07.09.2024 19:16:06  
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  
«30» августа 2024г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

**Квалификация – Сетевой и системный администратор**

**вид подготовки - базовая**

**Форма обучения - очная**

**Курск  
2024**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</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 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование». Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

## **1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы - ППССЗ:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

- 1 В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен *уметь*:
- 2 -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 3 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- 4 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).
- 5 В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен *знать*:
- 6 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 7 - основы здорового образа жизни;
- 8 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- 9 - средства профилактики перенапряжения.

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

Код компетенции	Знания	Умения
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 04. работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
ОК 06. проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности специальности.	описывать значимость своей специальности.

<p>ОК 07. содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.</p>	<p>соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности.</p>
<p>ОК 08.использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>

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

Объем образовательной программы обучающегося 172 часа, в том числе:

Обязательная часть - 164 часа;

Вариативная часть — 8 часов.

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

Объем образовательной программы обучающегося - 172 часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 152 часа;

консультации обучающегося - 8 часов;

Лекция – 12 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>152</b>
в том числе:	
практические занятия	152
консультации	8
Лекция	12

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

#### ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В том числе в форме практической подготовки	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует
1	2	3			4
<b>2 курс 1 семестр</b>					
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>			ОК 3,4,6,7,8
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
<b>Бег на короткие дистанции.</b>	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений.	2	2		
<b>Прыжок в длину с места</b>	Совершенствование техники челночного бега 4x21 м., контрольный норматив.				
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. контрольный	2	2		
<b>Тема 1.2.</b>	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной	2	2		

<b>Бег на длинные</b>	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив. Техника бега на	2	2		
<b>Тема 1.3.</b> <b>Бег на средние дистанции</b>	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	2		
<b>Прыжок в длину с</b>					
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		ОК 3,4,6,7,8
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
<b>Техника перемещений, стоек,</b>	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя	2	2		
<b>технике верхней и</b>	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в	2	2		
<b>Тема 2.2.</b>	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	2		
<b>Техника нижней подачи и приёма</b>					
<b>Тема 2.3.</b>	Отработка техники прямого нападающего удара.	2	2		
<b>Техника прямого</b>					

<b>Тема 2.4.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники владения</b> <b>волейболным</b>	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху,	2	2		
	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	2		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Легкоатлетическая</b> <b>гимнастика, работа</b> <b>на тренажерах</b>	Выполнение упражнений для развития	2	2		
	Выполнение упражнений для развития	2	2		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	2		
	Консультация	2			
	Дифференцированный зачет.	2			
<b>2 курс 2 семестр</b>					
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
<b>Тема 1.1. Лыжная</b> <b>подготовка</b>	Одновременные бесшажный, одношажный двухшажный классический	2	2		
	Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой	2	2		
	Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой	2	2		
	местности				
	Повороты, торможения, прохождение спусков полеймов и неровностей в	2	2		
	Прохождение дистанций до 5 км	2	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		

	<b>Содержание учебного материала</b>			2	ОК 3,4,6,7,8
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>ведения мяча,</b> <b>передачи и броска</b>	Овладение техникой выполнения ведения	2	2		
	Овладение и закрепление техникой	2	2		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	2		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>ведения</b> <b>и передачи мяча в</b> <b>движении, ведение</b> <b>– 2 шага – бросок</b>	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в	2	2		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении выполнения	2	2		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	2		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>штрафного броска,</b> <b>ведение, ловля и</b> <b>передача мяча в</b> <b>колонне и кругу</b>	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	2		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	2		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Совершенствование</b>	Выполнение контрольных нормативов: передача мяча, бросок мяча с места в кольцо. Совершенствовать технические	2	2		

техники владения баскетбольным мячом	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	2		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Выполнение упражнений для развития</b>	2	2		
<b>Легкоатлетическая гимнастика, работа</b>	<b>Выполнение упражнений для развития Круговая тренировка на 5 - 6 станций.</b>	2	2		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Совершенствование техники челночного бега 4x21 м., совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</b>	2	2		
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив.</b>	2	2		
<b>Бег на длинные Тема 4.3.</b>	<b>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.</b>	2	2		
<b>Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.</b>	<b>Консультация.</b>	2			
<b>Метание снарядов.</b>	<b>Дифференцированный зачет.</b>	2			
<b>3 курс 3 семестр</b>					
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	

<b>Тема 1.1.</b>	Техника безопасности на занятия Л/а.	2	2		ОК 3,4,6,7,8
<b>Бег на короткие дистанции. Прыжок</b>	Техника беговых упражнений Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. контрольный	2	2		
<b>Тема 1.2.</b>	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной	2	2		
<b>Бег на длинные дистанции</b>	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м.	2	2		
<b>Тема 1.3.</b>	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	2		
<b>Прыжок в длину с</b>					
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
<b>Тема 2.1.</b>	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2	2		
<b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.				
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и	2	2		

<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника нижней подачи и приёма</b>	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	2		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника прямого</b>	Отработка техники прямого нападающего удара.	2	2		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, передача мяча на точности по ориентирам	2	2		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	2		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
<b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	2		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	2		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	2		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	2		
	Консультация	2			
	Дифференцированный зачет	2			
<b>3 курс 4 семестр</b>					
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	

<b>Тема 1.1. Лыжная подготовка</b>	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	2		ОК 3,4,6,7,8
	Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2	2		
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки) до 10 км (юноши)	2	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча,</b>	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	2		
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в</b>	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	2		
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным</b>	Выполнение контрольных нормативов: передача мяча, бросок мяча с места в кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	2		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	

<b>Тема 3.1.</b> <b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	2		ОК 3,4,6,7,8
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	2		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	2		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции. Прыжок</b>	Совершенствование техники челночного бега 4x21 м., совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный	2	2		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Бег на длинные</b>	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив.	2	2		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b>	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	2		
<b>Метание снарядов.</b>	Консультация.	2			
	Дифференцированный зачет.	2			
<b>4 курс 5 семестр</b>					
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	

<b>Тема 1.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с места</b>	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники челночного бега 4х21 м., контрольный норматив.	2	2		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный	2	2		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный	2	2		
	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м	2	2		
<b>Тема 1.3.</b> <b>Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с</b>	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>	

<b>Тема 2.1.</b>  <b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после	2	2		ОК 3,4,6,7,8
<b>4 курс 6 семестр</b>					
<b>Раздел 1.</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>12</b>	12		ОК 3,4,6,7,8
<b>Содержание учебного материала</b>				2	
<b>Тема 1.1.</b>  <b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом без мяча групповые и	2	2		
Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.		2	2		

	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	2		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	2		
<b>Тема 1.3.</b> <b>Техника прямого нападающего удара</b>	Отработка техники прямого нападающего удара.	2	2		
<b>Тема 1.4.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	2	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		ОК 3,4,6,7,8
	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Выполнение упражнений для развития	2	2		
	Выполнение упражнений для развития	2	2		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	2		
	Дифференцированный зачет.	2			

	<b>Консультации</b>	8			
<b>Промежуточная</b> <del>отчетность</del>	Дифференцированный зачет	<b>10</b>			
	<b>Итого часов:</b>	<b>172</b>			
	<b>из них</b> <b>практические занятия</b>	<b>154</b>	154		

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

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

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

##### **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, 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. Информационное обеспечение обучения

### Основная учебная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>
3. Физическая культура. 10 – 11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. В.И Лях – 6-е издание. Москва, Просвещение, 2019 г. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
4. 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. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура для студентов: учебное пособие. Москва: КноРус, 2021 г.
4. Спортивные игры: правила техника, тактика: учебное пособие для среднего профессионального образования

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

БС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

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

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

Тема: «Типы телосложений человека» в форме презентации на основе современных мультимедийных средств.

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

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

Практическое занятие: «Реакция организма на физическую нагрузку»

## **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.

<b><i>Результаты обучения</i></b>	<b><i>Критерии оценки</i></b>	<b><i>Методы оценки</i></b>
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое	Примеры форм и методов контроля и оценки • Наблюдение за выполнением практических заданий. • Выполнение внеаудиторной

<p>профессиональных целей;</p>	<p>содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения</p>	<p>самостоятельной работы.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение уровня физической подготовленности.</li> <li>• Личные достижения обучающихся.</li> </ul>