

# **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения**

**Императора Александра I»**

**(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Калужский филиал ПГУПС**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УР

Полевой А.В.

«30» 06 2020г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог  
(электроподвижной состав)**

**Квалификация – Техник**

**вид подготовки - базовая**

**Форма обучения - очная**

Калуга

2020

Рассмотрено на заседании ЦК  
дисциплин физическая культура, ОБЖ, БЖ  
протокол № 10 от «30» июня 2020 г.  
Председатель Н.В. Белозерских /Белозерских Н.В./

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04. Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №388 от 22.04.2014

**Разработчик программы:**

Белозерских Н.В., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Трифонов А.А., преподаватель Калужского филиала ПГУПС (*внутренний рецензент*)

Миронова Е.Н., руководитель физвоспитания КБМК (*внешний рецензент*)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 1. ПАСПОРТ 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 структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен  
**уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:** - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:  
обязательная часть – 336 часов;  
вариативная часть – 00 часов.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	12
практические занятия (если предусмотрено)	156
лабораторные занятия (если предусмотрено)	00
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	00
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
<b>в том числе:</b>	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств</i>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1,2,3,4,5,6 семестрах</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>18</b>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		<b>18</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Физическая культура и спорт.</b> Физическая культура личности: основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту  <b>Основы здорового образа жизни.</b> Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида, составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	<p>1с – 2                  2с – 2                  3с – 2                  4с – 2                  5с – 2                  6с – 2</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                  Написания сообщения (примеры тем):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и личность</li> <li>2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни</li> <li>3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры</li> <li>4. Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями</li> <li>5. Международное спортивное студенческое движение</li> <li>6. История возрождения современного олимпийского движения и его роль в мировой культуре</li> <li>7. Выдающиеся советские и российский участники Олимпийских игр (на примере одного спортсмена)</li> </ol>	<p>1с – 1                  2с – 1                  3с – 1                  4с – 1                  5с – 1                  6с – 1</p>	

<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>318</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Бег.</b> Бег на короткие дистанции (100м, 200м, 400 м). Техника бега – низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов). Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки. Бег на средние дистанции, на длинные дистанции: 500м, 1000м, 2000м, 3000м, кросс. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции, бег пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши – 100м, 1000м, 3000м; девушки – 100м, 500м, 2000м.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивания»</p> <p><b>Метание.</b> Метание гранаты: техника – держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное усилие, траектория полета. Специальные упражнения для обучения метанию гранаты с места, с 3-5 шагов разбега, с полного разбега. Метание гранаты на результат</p>	<b>55</b>	

	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100м, 200м, 400м).</li> <li>2. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки.</li> <li>3. Отработка техники бега на середине и длинные дистанции: 500м, 1000м, 2000м, 3000м, кросс</li> <li>4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности финиширование</li> <li>5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м, 1000м, 3000м; девушки – 100м, 500м, 2000м.</li> <li>6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление</li> <li>7. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»</li> <li>8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту</li> <li>9. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты</li> <li>10. Отработка техники метания гранаты</li> <li>11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат</li> </ol>	<p>28 1 с. – 10 2 с. – 10 3 с. – 8</p>	<p>3</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</p>	<p>27 1 с. – 11 2 с. – 7 3 с. – 9</p>	
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного прессе и мышц спины. Упражнение для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи. Комплекс упражнений на тренажерах</p>	<p><b>58</b></p>	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса</li> <li>2. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса</li> <li>3. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса</li> <li>4. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса</li> <li>5. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга</li> <li>6. Выполнение упражнений для развития</li> </ol>	<p>28 1 с. – 4 2 с. – 6 3 с. – 6 4 с. – 4 5 с. – 4 6 с. – 4</p>	<p>3</p>



	<p>7. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах</p> <p>8. Сдача контрольных нормативов</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Самостоятельное выполнение упражнений:</p> <p>1.1. Для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5 – 6 раз) с относительно большими отягощениями;</p> <p>1.2. Для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями;</p> <p>1.3. Для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями</p> <p>2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p>	<p>30</p> <p>1 с. – 4</p> <p>2 с. – 6</p> <p>3 с. – 6</p> <p>4 с. – 6</p> <p>5 с. – 4</p> <p>6 с – 4</p>	
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>		<b>47</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника игры. Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Владение мячом: ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.</p> <p>Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед</p> <p>Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо.</p> <p>Техника игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрального игрока.</p> <p>Тактика игры в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Личная защита, смешанная защита, зонная защита</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>9. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов.</p> <p>10. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.</p>	<p>24</p> <p>1 с. – 6</p> <p>2 с. – 2</p> <p>3 с. – 6</p> <p>4 с. – 6</p>	3

	<p>11. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии</p> <p>12. Отработка техники игры в защите</p> <p>13. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции</p> <p>14. Отработка техники игры в нападении</p> <p>15. Отработка вариантов тактических систем в защите</p> <p>16. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты</p>	<p>5 с. – 2</p> <p>6 с. - 2</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p> <p>Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</p>	<p>23</p> <p>1 с. – 6</p> <p>2 с. – 2</p> <p>3 с. – 5</p> <p>4 с. – 6</p> <p>5 с. – 2</p> <p>6 с. - 2</p>	
<b>Тема 2.4. Волейбол</b>		<b>50</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.</p> <p>Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу.</p> <p>Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии).</p> <p>Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча.</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>17. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.</p> <p>18. Отработка приема мяча снизу, сверху.</p> <p>19. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока</p> <p>20. Отработка техники владения мячом</p> <p>21. Выполнение элементов техники нападения</p> <p>22. Выполнение подач</p>	<p>24</p> <p>1 с. – 6</p> <p>2 с. – 2</p> <p>3 с. – 6</p> <p>4 с. – 6</p> <p>5 с. – 2</p> <p>6 с. -2</p>	3

	<p>23. Отработка нападающего удара в парах</p> <p>24. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</p>	<p>26</p> <p>1 с. – 6</p> <p>2 с. – 2</p> <p>3 с. – 7</p> <p>4 с. – 6</p> <p>5 с. – 2</p> <p>6 с. – 3</p>	
<b>Тема 2.5. Футбол</b>		<b>50</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.</p> <p>2. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>25. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча.</p> <p>26. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка</p> <p>27. Отработка тактического поведения в нападении и защите</p> <p>28. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.</p> <p>29. Отработка передач мяча в квадрате</p> <p>30. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты</p> <p>31. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение.</p> <p>32. Совершенствование различных систем нападения и защиты</p>	<p>24</p> <p>1 с. – 4</p> <p>2 с. – 2</p> <p>3 с. – 4</p> <p>4 с. – 6</p> <p>5 с. – 4</p> <p>6 с. – 4</p>	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</p>	<p>26</p> <p>1 с. – 4</p> <p>2 с. – 4</p> <p>3 с. – 4</p> <p>4 с. – 5</p> <p>5 с. – 5</p> <p>6 с. – 4</p>	
<b>Тема 2.6. Настольный</b>		<b>32</b>	

теннис	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка  Способы держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером»  Техника игры. Исходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры.</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b>  33. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов  34. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии  35. Выполнение ударов накатом справа и слева  36. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева  37. Имитация перемещений с выполнением ударов  38. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударом справа, слева в игре из одной, двух, трех партий  39. Выполнение различных игровых приемов с разными партнерами в игре</p>	16 2 с. – 2 3 с. – 2 5 с. – 4 6 с. – 8	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Индивидуальные занятия в спортивных секциях  Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</p>	16 2 с. – 2 3 с. – 2 5 с. – 4 6 с. – 8	
<b>Тема 2.7. Лыжная подготовка</b>		<b>26</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Специальные и подводящие упражнения: имитация отдельных поз и элементов техники: стойка, посадка, работа рук, ног, отталкивание ног, перенос тела с ноги на ногу, одновременное скольжение, понятие «прокат» и «перекат»; имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой, на месте и в движении  Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижения в зависимости от рельефа местности, условий скольжения  Техника подъемов: скользящим шагом, «полуелочкой», ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой»</p>		

	<p>Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Преодоление неровностей, препятствий</p> <p>Техника торможений: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием», «упором на одну и две палки»</p> <p>Техника поворотов: переступанием, «упором», «плугом». Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>40. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах</p> <p>41. Выполнение имитации отдельных поз: стойка, посадка, работа рук, ног.</p> <p>42. Отработка техники попеременных ходов</p> <p>43. Отработка техники одновременных ходов</p> <p>44. Отработка техники конькового хода</p> <p>45. Выполнение на лыжах техники спусков</p> <p>46. Выполнение на лыжах техники торможений</p> <p>47. Выполнение на лыжах техники поворотов</p> <p>48. Отработка преодолений неровностей, препятствий</p> <p>49. Передвижение по трассе с применением различных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений.</p> <p>50. Сдача контрольных нормативов: гонки на время: юноши – 5 км, девушки – 3 км.</p>	<p>12 6 с. – 12</p>	<p>3</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p> <p>Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</p>	<p>14 6 с. – 14</p>	
<b>Всего</b>		<b>336</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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

##### Оборудование спортивного зала:

- Мячи волейбольные, баскетбольные и футбольные, маты гимнастические, настольные теннисные столы, перекладина гимнастическая навесные, скамейки гимнастические, лыжи, баскетбольные щиты, щит баскет. (ферма скл.+щит пласт.+кольцо), стойки волейбольные, стол для армреслинга, ворота минифутбольные, штанга, форма спортивная, табло баскетбольное, универсальное спортивное табло, шведская стенка, гири, палатки, винтовка пневматическая Air Arms S 410 Long, винтовка спортивная MP-532, револьвер сигнальный "Блеф" Наган-С, телевизор 21"Samsung, видеокамера цифровая Sony DCR-SR47+ карта памяти, персональный компьютер (Монитор TFT 19 ACER V 193A), принтер лазерный HP LJ-M1120

- Тренажеры

Тренажер гребной ВР 2200, станция силовая "Danton", скамья силовая "Торнео", комплекс силовой "Мульти-система" с комплектом дисков, тренажер для пресса и спины.

##### Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Беговая дорожка; футбольное поле; элементы полосы препятствий; хоккейный корт.

##### Спортивная площадка:

Синтетическое покрытие; волейбольная площадка (стойки, сетка), баскетбольные щиты (кольца, сетки); ворота футбольные; элементы полосы препятствий.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

##### Основная учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/10>

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Бишаева А.А. – 8-е изд., стер.- М,: Издательский центр « Академия» 2017, - 304с.

Дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (СПО) <https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/11>

2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л., Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. -18-е изд., стер,-М.: Издательский центр « Академия» 2017. – 176с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

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

В целях реализации компетентностного подхода рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих и профессиональных компетенций. Активные и интерактивные формы обучения используются при проведении занятий по всем темам рабочей программы.

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

Рабочая программа предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе самостоятельной работы (при написании сообщения):

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией,</li> <li>- домашние задания проблемного характера,</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения,</li> <li>- дифференцированный зачет.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><u>Легкая атлетика:</u> оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><u>Спортивные игры:</u> оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); оценка технико – тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения студентами функций судьи; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><u>Атлетическая гимнастика:</u> оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов упражнений с отягощением, с самоотягощениями; самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><u>Лыжная подготовка:</u> оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года семестра, изучения темы программы.</p>