

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 16.08.2024 15:20:00
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение
к ППССЗ по специальности
23.02.01 Организация перевозок и управление
на транспорте (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04 Физическая культура

для специальности

СПО .02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

(квалификация техник)

год начала подготовки 2024

2024

| СОДЕРЖАНИЕ | СТР |
|---|------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 27 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 30 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ | 31 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- оператор по обработке перевозочных документов;
- оператор поста централизации;
- сигналист;
- составитель поездов;
- приемосдатчик груза и багажа;
- оператор сортировочной горки;
- оператор при дежурном по станции.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл дисциплин профессиональной подготовки.

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19 Уважительные отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 180 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| лекции | 2 |
| практические занятия | 166 |
| лабораторные занятия | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 12 |
| в том числе: | |
| работа с текстом | 168 |
| <i>Промежуточная аттестация форме (3,5,7 семестр) –зачета; - (4,6,8 семестр) дифференцированного зачета</i> | - |

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

| Наименование разделов тем | Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты |
|--|---|-------------|--|
| 3 семестр (2 лекции+30 пр.р.+ 4сам.р.) | | | |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | | |
| Тема 1.1 | Содержание учебного материала. | | |
| Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 2 | 1 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. | | | |
| Тема 2.1 | Содержание учебного материала | | |
| Общая физическая подготовка | Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №2 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №3 Выпрыгивание вверх с отягощением. | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №4 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| | Практическое занятие №5 Эстафета без предметов. | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №6 Работа с весом собственного тела. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №7 Статическая работа на основные мышечные группы. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №8 Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №9 Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №10 Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам. Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. Выпрыгивание вверх с отягощением. Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. Эстафета без предметов. Работа с весом собственного тела. Статическая работа на основные мышечные группы. | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 |
| | 4 семестр (всего 48=48 пр.р.+) | | |
| Тема 2.2 Легкая атлетика | Содержание учебного материала (48) | | |
| | Практическое занятие №11 Создание правильного представления о технике бега. | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №12 ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, |

| | | | |
|---|---|--|------------------|
| | | | ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| Практическое занятие №13 ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности. | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 | |
| Практическое занятие №14 Развитие быстроты и прыгучести. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 | |
| Практическое занятие №15 Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок). | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 | |
| Практическое занятие №16 ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 | |
| Практическое занятие №17 Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега. | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 | |
| Практическое занятие №18 Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 | |
| Практическое занятие №19 Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 | |
| Практическое занятие №20 Развитие координации движений, подвижности, гибкости. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 | |
| Практическое занятие №21 Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции. | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 | |
| Практическое занятие №22 Бег на длинные дистанции.Дев.-2000 м,юн-3000м. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 | |
| Практическое занятие №23 Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 | |
| Практическое занятие №24 | 2 | 2, 3 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | Техника бега на короткие дистанции | | ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №25 Техника бега на средние дистанции | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №26 Техника бега по прямой. Низкий старт. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №27 Обучении техники бега по прямой. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| 5 семестр (всего 32= 28рпр.р+ 4 сам.р.) | | | |
| Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | |
| Тема 2.2 Легкая атлетика | Содержание учебного материала (28) | | |
| | Практическое занятие №28 Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот. | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №29 Прием нормативов. Бег 100 м на время. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №30 Обучение низкому старту с бегом по прямой. | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №31 Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №32 Обучение метанию гранаты | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №33 Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | Практическое занятие №34 Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №35 Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №36 Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см). | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №37 Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №38 ОФП. Толкание набивного мяча с места. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Физическая культура личности | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | 6 семестр (всего 36=32 пр.р.+4 пр.р.) | | |
| Тема 2.3 Спортивные иг- ры | Содержание учебного материала | | |
| | Волейбол (32) Практическое занятие №39 Правила игры. Общие правила. Подача. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №40 Действия без мяча. Перемещения и стойки. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №41 Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №42 Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения; | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №43 | 2 | 2, 3 |

| | | |
|---|---|--|
| Действия с мячом. Передачи мяча.Передачи в парах. | | ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| Практическое занятие №44 Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| Практическое занятие №45 Отбивание мяча подброшенного партнером. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| Практическое занятие №46 Подача мяча.Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| Практическое занятие №47 Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу). | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| Практическое занятие №48 Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| Практическое занятие №49 Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| Практическое занятие №50 Групповые действия:взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| Практическое занятие №51 Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| Практическое занятие №52-53 Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3. Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| Практическое занятие №54-55 Защита (приём атаки). Атака. Блокирование. Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | Практическое занятие №56 Прием контрольных нормативов. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Игры с мячом | 4 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| 7 семестр (всего 4=4 пр.р) | | | |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. | | | |
| Тема 2.3 Спортивные игры | Содержание учебного материала | | |
| | Баскетбол (4) Практическое занятие №57-58 Броски, ведение мяча, выбивание мяча. Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №59-60 Ловля и передачи мяча одной двумя руками. Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| 8 семестр (всего 24=24 пр.р) | | | |
| Тема 2.3 Спортивные игры | Содержание учебного материала | | |
| | Баскетбол 24 Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №62 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №63 Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №64 Тактика защиты. Противодействие получению мяча. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №65 Прием контрольных нормативов. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Футбол | 2 | 2, 3 |

| | | | |
|---|---|------------|--|
| | Практическое занятие №66 Ведение мяча. | | ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №67 Жонглирование мячом. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №68 Остановки мяча. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №69 Передачи мяча. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №70 Удары по мячу. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №71 Обманные движения – финты. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| | Практическое занятие №72 Упражнения для вратарей. | 2 | 2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22 |
| Всего: | | 180 | |
| Промежуточная аттестация на базе 9 класса (дифференцированного зачета) – 4, 6, 8 семестр, (в форме зачета) – 3, 5, 7 семестр Промежуточная аттестация на базе 11 класса (дифференцированного зачета) – 2,4,6 семестр, (в форме зачета) – 1,3,5 семестр | | | |

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете «Социально-экономических дисциплин»

Оборудование учебного кабинета: «Спортивный зал»

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещение для самостоятельной работы, с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Оснащенность учебного кабинета: стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт.; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт., карта России – 1 шт., комплект плакатов.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

Учебная дисциплина реализуется в «Спортивном зале»,

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещение для самостоятельной работы, с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Оснащенность спортивного зала: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.,

При изучении дисциплины в формате электронного обучения используется ЭИОС Moodle.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы используются электронные образовательные и информационные ресурсы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет – ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

3.2.1 Основные источники:

| | | | | |
|----|---|--|--|----------------------|
| 1. | Конеева Е.В. | Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. | Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). – режим доступа: https://urait.ru/bcode/517442 | [Электронный ресурс] |
| 2. | Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В | Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. – режим доступа: https://urait.ru/bcode/492955 | [Электронный ресурс] |
| 3. | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. | Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник. | М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа https://book.ru/books/943955 | [Электронный ресурс] |

| | | | | |
|---|---|---|---|----------------------|
| 4 | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | Физическая культура. (СПО) | М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895 | [Электронный ресурс] |
| 5 | Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. | Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования /— | Москва : Издательство Юрайт, 2024 https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-535163 | [Электронный ресурс] |

3.2.2 Дополнительные источники:

| | | | | |
|----|---|--|--|----------------------|
| 1. | Бегидова Т. П. | Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. – режим доступа: https://urait.ru/bcode/492972 | [Электронный ресурс] |
| 2. | А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко | Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования | Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489849 | [Электронный ресурс] |

3.2.3 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

-научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения, обучающимся индивидуальных заданий (подготовки сообщений и презентаций).

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

| Результаты обучения (У,З, ОК/ПК, ЛР) | Показатели оценки результатов | Форма и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|---|
| Уметь: | | |
| У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 | <ul style="list-style-type: none"> - владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки; - владение навыками правильного выполнения физических упражнений; - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений); - владение навыками спортивных игр; | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |
| Знать: | | |
| З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 | <ul style="list-style-type: none"> - знание основных положений истории зарождения Олимпийского движения в России; - знание понятия физической культуры, принципов физической культуры, целей и задач физической культуры; - знать историю развития физкультурного движения в России. | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |
| З2 основы здорового образа жизни. ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22 | <ul style="list-style-type: none"> - знание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре; - знать роль физической культуры в формировании здорового образа жизни; - основные составляющие здорового образа жизни; | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Пассивные: пассивные упражнения (для подготовительной группы здоровья).

5.2. Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования.