

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Петрозаводский филиал ПГУПС



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
М.Г. Дмитриев
«10» июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.03.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Квалификация – техник
всд подготовки – бакалавр

Форма обучения – очная

Петрозаводск
2022

Распространен на экземпляры 138

протокол № 7 от 20.03.2018
Присутствовали:  

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 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 «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 получившей профессию или специальность среднего профессионального образования (приказ Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2017 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413» (зарегистрировано в Минюсте России 09 января 2016 г. №41020).

Приказ Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. №613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413» (зарегистрировано в Минюсте России 26 июня 2017 г. №47532).

Разработчик программы:

Лыкин С.Н., преподаватель. Ростовского ИЦ, техникума – филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

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

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

1. личностных:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) готовность к служению Отечеству, его защите;

3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

4) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

5) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

6) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

7) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

8) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

9) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

10) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

2. метапредметных:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

6) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

7) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

3. предметных:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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
практические работы	114
Самостоятельная работа ¹	58

Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	0,5	1
	Самостоятельная работа обучающихся Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Получение информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	3
	Практические занятия Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Практика применения методов самоконтроля.	1	3

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	0,5	2
	Самостоятельная работа обучающихся Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.	2	3
Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	0,5	1
	Самостоятельная работа обучающихся Составление плана самостоятельных занятий по физической культуре.	2	3
	Практические занятия Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастика.	1	3

	Практические занятия Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение физических упражнений производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1	3
Тема 2.2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Практические занятия Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.	2	2
	Практические занятия Изучение и закрепление техники низкого старта.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	3
	Практическое занятие Техника бега на короткие дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Упражнения легкоатлета.	1	3
	Практическое занятие Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива 100м.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба, бег до 3 км.	1	3
	Практическое занятие Техника бега на средние дистанции. Эстафетный бег 4 100 м, 4400 м.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения легкоатлета.	1	3
	Практическое занятие Бег 500 метров, бег по прямой с различной скоростью.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	1	3

	Ходьба, бег до 3 км		
	Практическое занятие. Бег 1000 метров. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Бег до 3 км.	1	3
	Практическое занятие Изучение и закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	3
	Практическое занятие Прыжки в высоту способами «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжковые упражнения.	1	3
	Практическое занятие. Техника броска с места. Изучение техники броска в движении. Изучение и закрепление техники метания гранаты. Развитие координационных способностей.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	3
	Практическое занятие Совершенствование техники метания гранаты. Сдача контрольного норматива: метание гранаты. Развитие координационных способностей.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для верхнего плечевого пояса	1	3

Тема 3.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Содержание учебного материала. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Практическое занятие.	0,5	2
	Самостоятельная работа обучающихся Формирование основного перечня физических упражнений наиболее приемлемых для обучающегося с учетом его физического развития и функционального состояния организма. Сообщение об особенностях самостоятельных занятий для юношей и девушек	1	3
	Практические занятия Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для коррекции зрения.	1	3
Тема 3.2. Гимнастика.	Практические занятия Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подтягивание, отжимание.	1	3
	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки).	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся Прыжки на скакалке, приседания.	1	3
	Практическое занятие Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения. Упражнения для силы мышц брюшного пресса	1	3
	Практическое занятие Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Общесфизические упражнения.	1	3
	Практическое занятие Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для коррекции зрения.	1	3
Тема 3.3. Волейбол.	Практическое занятие Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общесфизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Мониторинг уровня развития профессионально значимых свойств личности.	1	3
	Практическое занятие Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения волейболиста	1	3
	Практическое занятие Нападающий удар, прием мяча снизу.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение передач.	1	3
	Практическое занятие Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.	4	2

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение передач	2	3
	Практическое занятие Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение прыжковых упражнений.	1	3
	Практическое занятие Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения волейболиста.	2	3
	Практическое занятие Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения	1	3
	Практическое занятие Учебная игра. Зачётное занятие.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения.	2	3
Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	0,5	3
	Самостоятельная работа обучающихся Оформление дневника учета динамики работоспособности обучающегося. Проведении аутотренинга.	1	3
	Практическое занятие	2	2

	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).		
	Самостоятельная работа обучающихся Ведение личного дневника.	1	3
Тема 4.2. Лыжная подготовка.	Практическое занятие Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника ступающего шага. Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения.	2	3
	Практическое занятие Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах до 3 км	2	3
	Практическое занятие Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Ходьба на лыжах до 3 км.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Техника лыжной подготовки.</i>	2	3
	Практическое занятие Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах со склонов.	3	3
Тема 5.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных	0,5	3

	качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.		
Тема 6.1. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практическое занятие Коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движений, регуляция мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в тренажерном зале.	1	3
	Практическое занятие Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	30	2
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в тренажерном зале.	10	3
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 спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (электронного), тренажерного зала и лыжной базы.

Оборудование спортивного зала:

Специализированная учебная мебель: рабочее место преподавателя – 3 шт., рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером – 1 шт. Технические средства обучения: телевизор – 1 шт., видеоплеер – 1 шт. Учебно - наглядные пособия: стенды тематические – 8 шт. Оборудование: мяч волейбольный - 15 шт., мяч баскетбольный – 20 шт., стол теннисный - 5 шт., стойки волейбольные - 2 шт., сетка волейбольная-1 шт., щиты и кольца баскетбольные - 4 шт., гимнастические скамейки -7 шт., шведские стенки – 14 шт., тумбы тренировочные - 3 шт., медицинбол - 19 шт., конус тренировочный – 10 шт., барьер универсальный - 12 шт., перекладина гимнастическая – 1 шт.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Оборудование: беговые дорожки, место для прыжков, место для метания гранаты, переносные элементы полосы препятствий, поле футбольное, ворота футбольные – 2 шт.

Оборудование стрелкового тира (электронного):

Оборудование: ноутбук, макет автомата АКМ с электронным излучателем, электронная мишень, программное обеспечение.

Оборудование тренажерного зала:

Специализированная учебная мебель: рабочее место преподавателя - 1 шт. Учебно - наглядные пособия: стенды тематические – 3 шт. Оборудование: гимнастические скамейки – 3 шт., шкафы (стеллажи) - 14 шт., доска для пресса – 1 шт., тренажер для жима ногами – 1 шт., гиперэкстензия горизонтальная – 1 шт., гриф усиленный – 2 шт., гриф с гладкой втулкой – 5 шт., скамья с переменным углом – 1 шт., скамья стойка для жима штанги лежа – 2 шт., скамья стойка для жима штанги лежа под углом – 1 шт., стойка с двумя позициями для штанг – 1 шт., тренажер вертикальная тяга – 1 шт., тренажер горизонтальная тяга – 1 шт., тренажер «Грудь-машина Баттерфляй» - 1 шт., тренажер «Сгибание-разгибание ног» - 1 шт., подставки под блины – 2 шт., набор гантелей (неразборных) - 20 шт., подставка под гантели – 1 шт., тренажер «Голень сидя» - 1 шт., скамья Скотта – 1 шт., тренажер «Пресс, перекладина, брусья» - 1 шт., шведская стенка – 4 шт., перекладина – 1 шт., брусья – 1 шт., стол для армспорта – 1 шт., скамья для пресса с переменным углом – 1 шт., блины – 30 шт., замки – 10 шт., гири – 8шт.

Оборудование лыжной базы:

Оборудование: комплекты лыж – 36 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/439006>

2. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительная учебная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/429447>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

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, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты освоения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные результаты 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 2) готовность к служению Отечеству, его защите; 3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; 4) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; 5) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; 6) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; 7) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; 8) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью,	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

Результаты освоения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; 9) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; 10) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	
Метапредметные результаты: 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; 5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

Результаты освоения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
и нравственных ценностей; 6) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; 7) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	
Предметные результаты: 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий, а также проверки самостоятельной работы. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет -1 семестр, -2 семестр) осуществляется в форме выполнения упражнений.

