

Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет
путей сообщения» в г. Новоалтайске

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

базовая подготовка среднего профессионального образования

Новоалтайск
2025

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией социально-
гуманитарных дисциплин
Протокол № 1 от «28» августа 2025г.
Председатель _____ Н. Н. Макарова

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего общего
образования от 17 мая 2012 года № 413
(в редакции от 12.08.2022 № 732) и
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по
специальности 23.02.06 Техническая
эксплуатация подвижного состава
железных дорог

УТВЕРЖДЕНА
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
_____ Т. В. Добшикова
« 29» августа 2025 г.

Составитель:
Н.Ю. Белова, преподаватель высшей квалификационной категории филиала
СГУПС в г. Новоалтайске

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста..

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развития ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий 	<p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04Эффективно взаимодействовать и</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p>	<p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной</p>

<p>работать в коллективе и команде</p>	<p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с 	<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
--	---	--

	позиции другого человека	
<p>ОК 08Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p>	<p>ПРБ 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и</p>

	<p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК. 2.3 Контролировать и оценивать качество выполняемых работ.</p>	<p>Овладеть методикой психологического и физического восстановления организма после профессиональных нагрузок с помощью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физических упражнений; - оздоровительных мероприятий; - массажа и самомассажа; - гидропроцедур; - релаксации <p>Овладеть методиками простейшей диагностики физического состояния организма человека во время и после физической нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по показателям работы ССС; - при помощи простейших тестов. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь составлять комплексы восстановительных упражнений, для восстановления организма работников, отнесённых к различным группам труда; - уметь составлять комплекс физических нагрузок для восстановления организма человек после трудовой деятельности, с применением нагрузок, отличных от профессиональных; - уметь применять силы природы (прогулки, туризм, охоту, рыбалку) и окружающей среды, в восстановительных целях; - освоить простейшие методы массажа и самомассажа; - использовать контрастный душ, купание на открытой воде, плавательные бассейны для

		<p>релаксации и в качестве восстановительной процедуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать простейшие методы релаксации; - определять физическое состояние организма работы ССС: - по показателям пульса - по показателям кровяного давления - знать простейшие тесты, с помощью которых определяется результат физического воздействия на организм человека; - уметь с помощью простейших тестов определять динамику восстановительных процессов организма человека, после физической нагрузки.
--	--	--

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов личностных результатов:
 ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6; ЛР 7; ЛР 8

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной дисциплины	72
в т.ч.	
Основное содержание	52
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	50
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т.ч.	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Промежуточная аттестация зачет с оценкой	2

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.3
Основное содержание			
Тема 1.1.Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		

	<p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья</p> <p><i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i></p>		
	<p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность .</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий</p>		

	<p>физическими упражнениями</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p>		
Профессионально ориентированное содержание			
<p>Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 8, ПК 2.3
	<p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение раздела</p>		
	<p>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3

Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		16	
	Профессионально-ориентированное содержание		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упр. для различных форм организации занятий физической культурой	Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения (основа комплексов упражнений для специальности) Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности (основа комплексов упражнений для специальности)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» (основа комплексов упражнений для специальности)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3
Тема 2.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.(тесты ППФП)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3

профессионально-ориентированных задач			
Тема 2.4 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности (кроссфит с упражнениями для данной специальности)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3
Тема 2.5 Составление и проведение комплексов упр для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (комплекс упражнений для специальности)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3
Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания(комплекс упражнений для специальности)	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий – тесты ППФП)	2	

Учебно-тренировочные занятия		50	
Гимнастика – 8			
Тема 2.7 Основная гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Освоение технических элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.3
	Совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2	
Тема 2.8 Акробатика	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.3
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться).	2	
Лыжная подготовка – 8			
Тема 2.9 Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.3

	Совершенствование техники попеременно-двушажного хода. Прохождение дистанции 4 км (девушки) и 6 км (юноши) без учета времени	2	
	Совершенствование техники одновременных ходов. Игры и эстафеты на лыжах.	2	
	Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время.	2	
Баскетбол – 8			
Тема 2.10 Баскетбол	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.3
	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.3
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Волейбол – 8			

Тема 2.11 Волейбол	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача мяча.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.3
	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Легкая атлетика – 18			
Тема 2.15 Легкая атлетика	Входное и итоговое тестирование. Определение индивидуального уровня физического развития и двигательной подготовленности по следующим тестам: бег 30 м, подтягивание прыжок в длину с места, челночный бег 10x5 м, наклон туловища	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.3
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	Совершенствование техники спринтерского бега Освоение техники метания гранаты.	2	
	Эстафеты с этапами до 400 м. Развитие специальной выносливости .	2	
	Совершенствование техники (кроссового бега: средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	

	Повторение техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Промежуточная аттестация по дисциплине зачет с оценкой		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.3
Всего:		72	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

лыжная база, оснащенная лыжным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные №6, №7; стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные ; волейбольные мячи; мячи для футбола №4, №5 ; мячи для гандбола; насос; сумка для переноса мячей, жилетки игровые, конусы игровые.

Гимнастика

стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая универсальная; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, бревно гимнастическое напольное, скакалки гимнастические.

Легкая атлетика

стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, стартовые колодки, мячи для метания, гранаты для метания, ядро для толкания, копье для метания, секундомер.

Общефизическая подготовка

медболы, гири 8, 12, 14, 16 кг, веса напольные, утяжелители,

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж, теплые раздевалки. Лыжный инвентарь- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази, парафины, утюжок.

Оборудование для проведения соревнований

Разметочная дорожка для прыжков в длину с места; веса напольные, станок для отжиманий; мегафон.

Прочее

Аптечка медицинская

Открытая спортивная площадка

брусек отталкивания для прыжков в длину; прыжковая яма ; турник уличный; полоса препятствий; ворота мини-футбольные; сетки для мини-футбольных ворот; барьеры для бега; флажки разметочные; палочки эстафетные; указатели дальности метания; нагрудные номера, мерный шнур; секундомеры; рулетка; секундомер.

3.2 Информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

- 1.Физическая культура (базовый уровень)», Андрухина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
- 2.Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
- 3.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
- 4.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
- 5.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А. Физическая культура : учебник / Бишаева А., А., Малков В., В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — Текст: электронный //Электронно-библиотечная система BOOK.RU: [сайт]— URL: <https://book.ru/book/941740>— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю
- 2.Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва:КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — Текст: электронный //Электронно-библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/932719>. Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва:КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — Текст: электронный //Электронно-библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/932718>. Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю
- 4.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
- 5.Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.

Интернет ресурсы:

- 1.Министерство спорта, туризма и молодежной политики[сайт]. Форма доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сообщество учителей физической культуры [сайт]. Форма доступа <http://www.trainer.h1.ru/>

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [электронный ресурс]. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

4. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты .

Общая / профессиональная компетенция	Раздел/тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р.1, темы: 1.1;1.2;1.3;1.4; П/о – 1.5;1.6. Р.2, темы: 2.1;2.2;2.3;2.4;2.5 о/с, темы; 2.6;2.7;2.8;2.9;2.10	- фронтальный опрос; - вызов обучающихся; - оценка подготовленных обучающимися докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р.1, темы: 1.1;1.2;1.3;1.4; П/о – 1.5;1.6. Р.2, темы: 2.1;2.2;2.3;2.4;2.5 о/с, темы; 2.6;2.7;2.8;2.9;2.10	- составление кроссворда; - контрольное тестирование; -выполнение самостоятельной работы;
ОК 08Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р.1, темы: 1.1;1.2;1.3;1.4; П/о – 1.5;1.6. Р.2, темы: 2.1;2.2;2.3;2.4;2.5; о/с, темы; 2.6;2.7;2.8;2.9;2.10	-заполнение дневника самоконтроля; -сдача контрольных нормативов; - составление профессиограмм; -сдача нормативов ГТО; -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
ПК 2.3 Проводить контроль качества выполняемых работ при технической эксплуатации, обслуживании , ремонте, строительства железнодорожного пути и искусственных сооружений	П/о – 1.5;1.6. Р.2, темы: 2.1;2.2;2.3;2.4;2.5	-демонстрация комплекса ОРУ; -выполнение упражнений на зачете с оценкой