

Приложение \_\_\_\_\_  
к ППСЗ по специальности  
23.02.01 Организация перевозок  
и управление на транспорте  
(по видам транспорта)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.07**

**Физическая культура**

Наименование дисциплины

**для специальности  
среднего профессионального  
образования**

**23.02.01**

**Организация перевозок и управление на транспорте  
(по видам транспорта)**

Шифр

Наименование специальности  
**Профиль направления: технологический**

г. Ростов-на-Дону  
2023-2027



Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. N 376 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» с изменениями и дополнениями от 13 июля 2021 г.);

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413) (в действующей редакции);

Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (утв. Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021 г.);

- Примерной программы общеобразовательного предмета БУП.05 «Физическая культура» согласованной на заседании Педагогического совета ФГБПОУ ДПО ИРПО Протокол №1 от 25.02.2022.

- Положением о разработке рабочих программ учебных предметов, дисциплин и профессиональных модулей в рамках реализации ППСЗ и ППКРС. П.РКВТ-54 (с извещением об изменении (переиздании) №3).

Данная рабочая программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский-на-Дону колледж водного транспорта»

**Разработчик:**

Кирюшин Н.О.

преподаватель первой категории

Ф.И.О.

должность, категория

**Рецензент:**

Кожанова О.В.

преподаватель высшей категории

Ф.И.О.

должность, категория

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заместитель директора по УМР**

Подпись

И.О. Фамилия

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Одобрено цикловой комиссией**

общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин

Председатель ЦК

Кожанова О.В.

Подпись

И.О. Фамилия

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Наименование ЦК

Председатель ЦК

Подпись

И.О. Фамилия

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Наименование ЦК

Председатель ЦК

Подпись

И.О. Фамилия

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Общеобразовательная дисциплина ОУД 07 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)».

## **1.2 Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУД 07 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

## 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (ЛР и МР)	Дисциплинарные <sup>1</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

<sup>1</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в редакции 12.08.2022 №732)

	<p>последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p>	<p>-говорение: уметь вести разные виды диалога (в том числе комбинированный) в стандартных ситуациях неофициального и официального общения объемом до 9 реплик со стороны каждого собеседника в рамках отобранного тематического содержания речи с соблюдением норм речевого этикета, принятых в стране/странах изучаемого языка; создавать устные связные монологические высказывания (описание/характеристика, повествование/сообщение) с изложением своего мнения и краткой аргументацией объемом</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<p>14-15 фраз в рамках отобранного тематического содержания речи; передавать основное содержание прочитанного/прослушанного текста с выражением своего отношения; устно представлять в объеме 14-15 фраз результаты выполненной проектной работы;</p> <p>-иметь опыт практической деятельности в повседневной жизни: участвовать в учебно-исследовательской, проектной деятельности предметного и межпредметного характера с использованием материалов на изучаемом иностранном языке и применением информационно-коммуникационных технологий;</p> <p>-соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть Интернет); использовать приобретенные умения и навыки в процессе онлайн-обучения иностранному языку; использовать иноязычные словари и справочники, в том числе информационно-справочные системы в электронной форме.</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского</li> </ul>

<p>укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
---	---	--



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
в т.ч.:	
<b>1. Основное содержание</b>	<b>67</b>
теоретическое обучение	12
практические занятия	55
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>5</b>
практические занятия	5
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2

### 2.2 Распределение часов УП по видам работ в соответствии с рабочим учебным планом профессии /специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам транспорта)

ОУД 07 «Физическая культура» (наименование УП)																
Семестр	Учебная нагрузка обучающихся с преподавателем													СР	Рубеж ный конт роль	Форма промеж. аттеста ции
	Объем ОП	Всего	в том числе													
			Основ ное содер жание	Теоре тиче скоеоб уче ние	ПЗ (ЛЗ)	ПР (ЛР)	Профе ссио нально ное содер жание	Теорет ическо обуче ние	ПЗ (ЛЗ)	ПР (ЛР)	Се ми нар.	Кон суль тация				
1 СЕМЕСТР	36	36	34	6	28		2		2							зач.
2 СЕМЕСТР	36	36	33	6	27		3		3							д/з
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>67</b>	12	55		<b>5</b>		5							д/з

2.3 Тематический план и содержание ОУД 07 «Физическая культура»

2.4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые компетенции	
1	2	3	4	
<b>1 семестр</b>				
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<i>Основное содержание учебного материала</i>	<b>6</b>		
	Теоретические занятия №1. ТБ на уроках физической культуры	1		
	Теоретические занятия №2. Физическая культура в структуре профессионального образования	1		
	Теоретические занятия №3. Профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	1		
Тема 1.2. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Теоретические занятия №4. Методики коррекции телосложения студентов.	1		
	Теоретические занятия №5. Методика самоконтроля, основные методы и показатели.	1		
	Теоретические занятия №6. Формирование правильной осанки	1		
Тема 1.3. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	<b>2</b>		
	Практические занятия № 1. Формирование и совершенствование функциональных	1		
	Практические занятия № 2. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. систем	1		
<b>РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>28</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции. Прыжки в длину	<i>Основное содержание учебного материала</i>	<b>28</b>		
	Практические занятия № 1. ТБ.на занятиях по легкой атлетики	1		
	Практические занятия № 2. Повторный бег 3х300 м.	1		
	Практические занятия № 3. Тестирование: бег 60 м, прыжок в длину	1		
	Практические занятия № 4. Повторный бег 3х400 м.	1		
	Практические занятия № 5. Эстафетный бег, круговая эстафета.	1		
	Практические занятия № 6. Эстафетный бег	1		
	Практические занятия № 7. Метание мяча	1		
	Практические занятия № 8. Метание мяча на дальность на результат.	1		
	Практические занятия № 9. Прыжок в длину с места	1		
	Практические занятия № 10. Прыжок в длину с разбега	1		
	Практические занятия № 11. Бег 3 мин	1		
	Практические занятия № 12. Бег 4 мин	1		
Практические занятия № 13. Бег 5 мин	1			

	Практические занятия № 14. Бег 6 мин	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 15. Бег 7 мин	1	
	Практические занятия № 16. Бег 8 мин	1	
	Практические занятия № 17. Бег 9 мин	1	
	Практические занятия № 18. Бег 10 мин.	1	
	Практические занятия № 19. Бег на результат 1000 м.	1	
	Практические занятия № 20. Бег на результат 2000 м, 3000 м.	1	
	Практические занятия № 21. Техника беговых упражнений.	1	
	Практические занятия № 22. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.	1	
	Практические занятия № 23. Отработка техники низкого старта	1	
	Практические занятия № 24. Отработка техники высокого старта	1	
	Практические занятия № 25. Меры предупреждения травм на занятии по легкой атлетике.		
Тема 2.2. Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Прыжки в длину. Контрольные нормативы	Практические занятия № 26. Выполнение контрольных нормативов: бег 100 м, 500 м, 1000 м; прыжки в длину с места	1	
	Практические занятия № 27. Выполнение контрольных нормативов: бег 100 м, 500 м, 2000 м; 3000 м: прыжки в длину с разбега	1	
	Подведение итогов. Зачет	1	
<b>2 семестр</b>			
<b>РАЗДЕЛ 3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>9</b>	
Тема 1.2. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<i>Основное содержание учебного материала</i>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Теоретические занятия №7. Гигиенические требования при проведении занятий	1	
	Теоретические занятия №8. Организация и методика проведения закаливающих процедур	1	
	Теоретические занятия № 9. Определения эмоциональных состояний человека.	1	
	Теоретические занятия №10. Тестирование эмоциональных состояний.	1	
	Теоретические занятия №11. Методика регулирования эмоциональных состояний.	1	
	Теоретические занятия №12. Методы контроля физического здоровья, самоконтроль.	1	
Тема 1.3. Гимнастика	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	<b>3</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 3. ОРУ сидя	1	
	Практические занятия № 4. ОРУ лежа	1	
	Практические занятия № 5. ОРУ стоя	1	
<b>РАЗДЕЛ 4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ГИМНАСТИКА</b>		<b>27</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.1. Гимнастика.	<i>Основное содержание учебного материала</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 28. Высокие взмахи поочередно правой и левой ногой	1	

	Практические занятия № 29. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
	Практические занятия № 30. Равновесие «ласточка»	1	
	Практические занятия № 31. Преодоление полос препятствий, висы, упоры	1	
Тема 3.2. Выполнение гимнастических элементов	Практические занятия № 33. Преодоление полос препятствий, висы, упоры	1	
	Практические занятия № 33. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.	1	
	Практические занятия № 34. Преодоление полос препятствий	1	
	Практические занятия № 35. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
	Практические занятия № 36. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.	1	
	Практические занятия № 37. Упражнения на проверку осанки.	1	
	Практические занятия № 38. Равновесие «ласточка»	1	
	Практические занятия № 39. Упражнения с предметами.	1	
	Практические занятия № 40. Ходьба на носках. Упражнения на гимнастической лавке.	1	
	Практические занятия № 41. Упражнения с предметами.	1	
	Практические занятия № 42. Ходьба с заданной осанкой. Упражнения на гим. стенке.	1	
	Практические занятия № 43. Упражнения на гим. стенке.	1	
	Практические занятия № 44. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 45. Упражнения на гим. стенке.	1	
	Практические занятия № 46. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1	
	Практические занятия № 47. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1	
	Практические занятия № 48. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
	Практические занятия № 49. Равновесие «ласточка»	1	
	Практические занятия № 50. Комплексы упражнений на чередование напряжения	1	
	Практические занятия № 51. Упоры (присев, лежа, согнувшись)	1	
Практические занятия № 52. Группировка, перекаты в группировке.	1		
Практические занятия № 53. Стойка на лопатках ( согнув и выпрямив ноги)	1		
Подведение итогов. Дифференцированный зачет.	1		
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Оснащение учебного кабинета

Для реализации программы базового учебного предмета предусмотрена следующая учебная аудитория

Спортивный комплекс

Спортивный зал

наименование аудитории из перечня ФГОС

оснащенная:

3.1.1. Материально-техническим оборудованием (из паспорта):

Наименование помещений/№ аудитории	Оснащенность кабинета/лаборатории/мастерской для реализации ООП
04,05	<p>Площадь помещения 04 - 102.2 кв. м Площадь помещения 05 - 25 кв. м Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беговая дорожка -1шт;</li> <li>2. Бревно напольное гимнастическое-1шт;</li> <li>3. Брусья гимнастические – 1 шт;</li> <li>4. Велотренажер- 1 шт;</li> <li>5. Козел гимнастический-1 шт;</li> <li>6. Конь спортивный гимнастический-1шт;</li> <li>7.Скамья гимнастическая- 1 шт.</li> </ol> <p>Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Канат для перетягивания- 1 шт;</li> <li>2. Массажер- 1 шт;</li> <li>3. Набор блинов – 10 шт;</li> <li>4. Силовая скамья- 1шт;</li> <li>5. Стенка шведская-1шт;</li> <li>6. Стол для настольного тенниса-1шт;</li> <li>7.Тренажер ножной – 1шт;</li> <li>8. Тренажерная платформа- 1 шт;</li> </ol> <p>Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Судейское оборудование и инвентарь.</li> <li>2. Мяч баскетбольный (размер 3,5,6,7)</li> <li>3. Мяч гандбольный (размеры – 1, 2, 3)</li> <li>4. Мяч футбольный</li> <li>5. Мяч для метания</li> </ol> <p><b>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (договор о сетевой форма реализации образовательной программы с МБОУ «Школа №26»</b></p>

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. ИЦ: Академия. 2017.
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2017.

### **3.2.2. Электронные издания**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)
3. [IPR-books.ru](http://IPR-books.ru)

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. А.А. Бишаева, В.Н. Зимин «Физическое воспитание и валеология»: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2019.
2. Н.В. Решетников «Физическая культура» — М., 2019.
3. В.Ю. Волков «Физическая культура: Печатная версия электронного учебника» В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2017.
4. В.И. Ильинич «Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений «/ В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2017 г.
5. Н.Г. Лутченко «Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие» / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2018.
6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018.
7. В.С. Родиченко и др. «Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях» / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2017.
8. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2019.
9. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2019.
10. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
11. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2020.
12. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.
13. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2018.

#### 4.Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
– ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с – Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение
–	– Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с – Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
– ОК 08. Использовать 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, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с – Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории)

		<ul style="list-style-type: none"><li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li><li>– сдача контрольных нормативов</li><li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li><li>– сдача нормативов ГТО</li><li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li></ul>
--	--	--