

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

Ожерельевский ж.д. колледж - филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____/В.А. Максимов/

«03» июля 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном
транспорте)**

Квалификация – **Техник**

Форма обучения - очная

Кашира
2023

Рассмотрено на заседании ЦК
общего гуманитарного и социально-
экономического цикла
протокол №16 от «29» июня 2023г.
Председатель ЦК:
_____ /Воробьева М.Ф./

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины *БД.09 Физическая культура* разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от 17.05.2012г. (с изменениями и дополнениями), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, в соответствии с Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 01.02.2023 № 05-592).

Разработчик программы:

Королева Е.А., преподаватель Ожерельевского ж.д. колледжа - филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина *БД.09 Физическая культура* является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины *БД.09 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 и профессиональных компетенций (далее ОК и ПК соответственно).

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>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 деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>области жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями: 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: 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 позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и

<p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<p>ПК. 2.3 Выполнять работы по техническому обслуживанию линий железнодорожной автоматики.</p>	<p>Овладеть методикой развития физических качеств, для поддержания специалиста в хорошей физической форме и профилактики профессиональных заболеваний с помощью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - атлетической гимнастики; - фитнес-упражнений; - л/атлетических упражнений; - спортивных игр <p>Овладеть методикой психологического и физического восстановления организма после профессиональных нагрузок с помощью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физических упражнений; - валеологических мероприятий; - массажа и самомассажа; - гидропроцедур; - релаксации 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь работать на тренажёрах: силовых, кардио-тренажёрах - уметь работать с внешними весами и с собственным весом; с предметами; - уметь составлять комплексы упражнений на развитие силы, гибкости; по круговой тренировке; - развивать ловкость и координацию движений с помощью занятий спортивными играми; - уметь составлять комплексы восстановительных упражнений, для восстановления организма работников, отнесённых к различным группа труда; - уметь составлять комплекс физических нагрузок для восстановления организма человек после трудовой деятельности, с применением нагрузок, отличных от профессиональных

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т.ч.	
Основное содержание	50
в т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	44
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	14
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		6	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 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 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). 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 Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		22	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 1. Техника легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 2. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. 3. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. 4. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие (100м), средние и длинные дистанции.	8	
Тема 2.2. Гимнастика		6	
Тема 2.2. (1) Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
Тема 2.2. (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 6. Обучение технике прыжку через козла, ноги врозь.	2	
Тема 2.2. (3) Акробатика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 7. 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	
Тема 2.3. Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 8. Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. 9. Технические приемы игры: броски в кольцо с места и в движении, ведение мяча, передачи и их разновидности. Индивидуальная техника защиты. Упражнения на развитие координации движения, ловкости, скоростных качеств.	8	

	10. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Правила игры в баскетбол. Учебные игры по упрощенным правилам. 11. Контрольные нормативы: ловля и передача мяча двумя руками от груди (юноши – 3м, девушки – 2м), штрафные броски, броски в движении		
Раздел 3. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		6	
Методико-практические занятия		6	
*Профессионально ориентированное содержание		6	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс. Внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
<i>2 семестр</i>			
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		2	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала Физические качества, средства их совершенствования Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. 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 физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 3. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		10	
Методико-практические занятия		10	
*Профессионально ориентированное содержание		10	
Тема 3.2. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
	Практические занятия	2	
	12. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики		

при решении профессионально-ориентированных задач	профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
Тема 3.3. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.3.
	Практические занятия 13. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
Тема 3.4. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК. 2.3.
	Практические занятия 14. 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»	2	
Тема 3.5. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК. 2.3.
	Практические занятия 15-16. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	4	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.4 Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.1.1., ПК. 3.3 ПК. 4.3.
	Практические занятия 17. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя. 18. Совершенствование технических приемов при игре в волейбол по упрощенным правилам. 19. Тактика игры в нападении и защиты, индивидуальные действия игроков. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты. 20. Контрольные нормативы: передачи мяча над собой (верхняя и нижняя), подача - прямая верхняя, нижняя прямая подача.	8	

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	
*Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 4.1. Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
	Практические занятия 21. 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		
Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
	Практические занятия 22. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.5 Спортивные игры Мини-футбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	23. Техника игры в мини-футбол: удары по неподвижному мячу, остановки мяча стопой, бедром и грудью. Удары по катящемуся мячу, передачи мяча. 24. Тактика игры. Игра по упрощённым правилам. Правила соревнований. Упражнения на развитие выносливости, силы и ловкости. 25. Техника ударов по мячу, передачи мяча, техникой остановки мяча.		
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	8	
	26. Специальные подготовительные упражнения метателя. 27. Метание гранаты с места, на три шага, с разбега.		
	28. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. 29. Сдача норм комплекса ГТО в метании спортивного снаряда.		
Всего		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованные раздевалки.

Оборудование спортивного зала: козёл гимнастический, брусья, канат для перетягивания, трамплин гимнастический, мат гимнастический, скамья гимнастическая, тренажер «SportElit» (турник + брусья), эллипсоид «Торнео», тренажер силовой «BoduSculpture», стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, барьер легкоатлетический, зона приземления для прыжков в высоту, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, столбы для установки волейбольной сетки, футбольные ворота, теннисные столы, баскетбольные щиты стационарные, баскетбольные щиты передвижные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная учебная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. – Москва: Просвещение, 2021. - 271с.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 424с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 493с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

Дополнительная учебная литература:

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В.Л. Кондакова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 149с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13332-5. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д.С. Алхасов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 216с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-15307-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13046-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

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 мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4. Р 2, Темы 2.1, 2.3, 2.4, 2.5. Р.3 П-о/с Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 Р.4 П-о/с Темы 4.1, 4.2	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей – заполнение дневника самоконтроля
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4. Р 2, Темы 2.1, 2.3, 2.4, 2.5. Р.3 П-о/с Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 Р.4 П-о/с Темы 4.1, 4.2	– защита реферата – практические занятия – тестирование – демонстрация комплекса ОРУ
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. Р 2, Темы 2.1, 2.3, 2.4, 2.5. Р.3 П-о/с Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 Р.4 П-о/с Темы 4.1, 4.2	– сдача контрольных нормативов – сдача нормативов ГТО – дифференцированный зачет
ПК 2.3. Выполнять работы по техническому обслуживанию линий железнодорожной автоматики	Р.3 П-о/с Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 Р.4 П-о/с Темы 4.1, 4.2	- составление комплекса физических упражнений (вводной гимнастики, производственной гимнастики, физкультурных пауз; - кроссовая подготовка; - знание методики закаливания средствами: - физическими упражнениями на свежем воздухе - воздушными процедурами - водными процедурами