МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА» (РУТ (МИИТ)

Правовой колледж Юридического института

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины,
как компонент образовательной программы среднего профессионального образования - программы СПО по специальности
Страховое дело (по отраслям),
утвержденная директором колледжа РУТ (МИИТ)
Новиковой И.В.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.10 Физическая культура

по специальности - 38.02.02 «Страховое дело (по отраслям)»

Рабочая программа
общеобразовательной учебной дисциплины в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 11482 Дата: 30.06.2022
Подписал: директор колледжа Новикова Ирина Викторовна

Москва 2022

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

Протокол от «» №

Председатель

_____

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17 мая 2012 года № 413 и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 «Страховое дело (по отраслям)».

СОГЛАСОВАНО

_____

«»

УТВЕРЖДЕНО

Председатель учебно-методической комиссии

_____ М.Ю. Филиппова

«»

Составитель:
Бабина Вера Сергеевна – преподаватель Правового колледжа Юридического института

Рецензенты:
1

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.10 Физическая культура

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.10 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Общеобразовательная учебная дисциплина (далее - ОУД) ОУД.10 "Физическая культура" является частью обязательной предметной области «….» федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в рамках общеобразовательной подготовки и входит в перечень "Общеобразовательные учебные дисциплины" учебных дисциплин.

ОУД.10 "Физическая культура" осуществляется в пределах образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 513,(зарегистрирован Минюстом России , регистрационный №) по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, и примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з).

1.2. Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины

1.2.1. Личностные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Рабочая программа ОУД.10 "Физическая культура" направлена на создание условий для достижения обучающимися следующих личностных результатов освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите.

1.2.2. Метапредметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Рабочая программа ОУД.10 "Физическая культура" направлена на создание условий для достижения обучающимися следующих метапредметных результатов освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

1.2.3. Предметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Рабочая программа ОУД.10 "Физическая культура" направлена на достижение обучающимися следующих предметных результатов освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СОО:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной учебной дисциплины

Изучение дисциплины ОУД.10 "Физическая культура" осуществляется в рамках ППССЗ с учетом профессиональной направленности специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование за счёт межпредметных связей с дисциплинами профессионального учебного цикла.

Кроме того, профильная составляющая находит свое отражение в организации самостоятельной работы обучающихся обеспечивающее формирование необходимого объема и уровня знаний, умений и навыков, получаемых студентами в ходе обучения, исходя из поставленной цели и задачи дисциплины. ?

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Лекция	4
Практическое занятие	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Самостоятельная работа	58
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Введение		**1**	
Тема 1 Физическая культура, как общеобразовательный предмет	Содержание учебного материала:	1	
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	1	
Раздел Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		**7**	
Тема 1.1 Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов	Содержание учебного материала:	2	
	1. Характеристика психофизиологических состояний, занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции 2. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия 3. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.	2	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения	2	
Тема 1.2 Физическая	Содержание учебного материала:	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
культура в общекультурной и			
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Физическая культура и личность профессионала. 3. Оздоровительные системы физического воспитания, ихроль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.4. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». 5. Введение Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требованияк технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Подготовка спортивной формы для занятий	2	
Раздел Легкая атлетика		**44**	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:	0	
	Общая физическая подготовка. Техника безопасности на занятии легкой атлетикой. Техника выполнения челночного бега 3х10.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Совершенствование техники низкого старта 30 м, 60 м, 100 м. Совершенствование техники высокого старта 30 м, 60 м, 100 м.	8	
	Самостоятельная работа Бег на средние и короткие дистанции	2	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала:	0	
		6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
	Техника бега по дистанции. Кроссовая подготовка.Техника бега на дистанции 1000м. Техника бега на дистанции 1500м, без учета времени. Разучивание комплексов специальных упражнений.Техника бега по дистанции (беговой цикл).		
	Самостоятельная работа Упражнения для развития беговой, скоростно-беговой выносливости Утренние пробежки	2	
Тема 2.3 Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала:	0	
	Общеразвивающие упражнения для развития силы.Техника прыжка в длину с места.Специальные упражнения для развития силы ног.Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	6	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения для развития силы.	2	
Тема 2.4 Бег на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	Содержание учебного материала:	0	
	Техника бега по дистанции.Способы передачи эстафетной палочки.Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки.Выполнение контрольного норматива: бег 30 метров на время.Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с местаВыполнение контрольного норматива: челночный бег 3х10	6	
	Самостоятельная работа Посещение спортивных секций.	12	
Раздел Волейбол		**28**	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач	Содержание учебного материала:	0	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	2	3	4
двумя руками			
	Техника безопасности игры в волейбол.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передача мяча.Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в 9 нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.	8	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения для развития быстроты.	2	
Тема 3.2 Техника подачи и приема мяча в волейболе	Содержание учебного материала:	0	
	Техника выполнения нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу двумя руками в парах. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Совершенствование техники передач и приема мяча сверху в 2х и 3х. Учебная игра в волейбол.Совершенствование техники выполнения приема снизу. Совершенствование техники подач и приема подач в игре. Совершенствование техники подач и приема подач.	4	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения для развития выносливости.	1	
Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала:	0	
	Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар. Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке в игре.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
	Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Обманный удар. Совершенствование техники выполнения нападающего удара через сетку. Совершенствование техники нападающего удара. Блок, страховка. Совершенствование техники блокировки нападающего удара. Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке в игре. Учебная игра в волейбол.		
	Самостоятельная работа Выполнение общеразвивающих упражнений для развития скоростных качеств.	2	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала:	0	
	Совершенствование технических элементов в волейболе. Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.Совершенствование технических элементов в волейболе. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении. Учебно- тренировочная игра в волейбол.	4	
	Самостоятельная работа Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Обманный удар. Совершенствование техники выполнения нападающего удара через сетку.	3	
Раздел Баскетбол		**25**	
Тема 4.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо	Содержание учебного материала:	0	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	2	3	4
с места			
	Техника безопасности игры в баскетбол.Техника выполнения ведения мяча.Передачи и броски мяча с места.Техника ведения и передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения б/б мяча, передач и бросков. Передачи и броски мяча с места. Совершенствование техники бросков с места, штрафных бросков. Учебная игра в баскетбол.	6	
	Самостоятельная работа Отработка техники ведения б/б мяча, передач и бросков.	2	
Тема 4.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок	Содержание учебного материала:	0	
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение-2 шага-бросок».Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	4	
	Самостоятельная работа Игра в стритбол	2	
Тема 4.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках	Содержание учебного материала:	0	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках на месте и после перемещений.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Групповые взаимодействия в нападении. Групповые взаимодействия в защите. Групповые взаимодействия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.		
	Самостоятельная работа: Выполнение перемещений в защитной стойке баскетболиста.	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала:	0	
	Техника владения баскетбольным мячом.Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	3	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	
Раздел Лыжная подготовка		**30**	
Тема 5.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Содержание учебного материала:	0	
	Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря и оборудования. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	8	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2	
Тема 5.2 Обучение технике лыжных ходов.	Содержание учебного материала:	0	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. Попеременные лыжные ходы. Совершенствование техники скольжения и двухшажного попеременного хода. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъемы.	8	
	Самостоятельная работа Повороты, торможения, спуски, подъемы.	2	
Тема 5.3 Прохождение дистанции	Содержание учебного материала:	0	
	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные.Прохождение дистанции изученными лыжными ходами. 2 км.	6	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 2 км. Любыми лыжными ходами.	4	
Раздел Мини-футбол		**18**	
Тема 6.1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	Содержание учебного материала:	0	
	Техника безопасности при игре в мини-футбол.Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	4	
	Самостоятельная работа Игра в квадрат	2	
Тема 6.2 Выполнение упражнений с отбором мяча,	Содержание учебного материала:	0	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
обманных движений.			
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	4	
	Самостоятельная работа Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.	2	
Тема 6.3 Выполнение упражнений с передачей мячей.	Содержание учебного материала:	0	
	Выполнение ОРУ с отягощениями.Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».Учебная игра в мини-футбол.	4	
	Самостоятельная работа Игра в мини-футбол	2	
Раздел Гимнастика		**22**	
Тема 7.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Содержание учебного материала:	0	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	6	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	2	
Тема 7.2 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала:	0	
	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
	группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).		
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	2	
Тема 7.3 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала:	0	
	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с набивными мячами, в парах.Сдача норматива кувырок вперед.Сдача норматива кувырок назад.	4	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2	
	Всего:	**175**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебная дисциплина ОУД.10 "Физическая культура" реализуется в Доме физкультуры РУТ(МИИТ)

Минимально необходимое материально-техническое обеспечение включает в себя

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную - способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные, турник навесной на гимнастическую стенку, металлический; гимнастический мостик, лыжи, лыжные палки, сетка волейбольная, вратарская форма, гимнастическое бревно напольное, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастические маты, ворота мини-футбольные, гимнастическая стенка.

Технические средства обучения:

- Персональный компьютер Intel core I3;4Гб ОЗУ; HDD 500Гб; Видео Nvidia GTS450 2шт.
- монитор Samsung E2320
- монитор Samsung S23b300
- телевизор Samsung UE55d6100
- принтер Canon LBP3000
- комплект мебели для обучающихся.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

№ п/п	Библиографическое описание
1	Дзержинская Л.Б, Прохорова И.В. Современные оздоровительные двигательные системы для лиц молодежного возраста // Учебно-методическое пособие / Волгоград, 2020
2	Дзержинская Л.Б Методика физической подготовки подростков в военно-патриотических клубах летной направленности // Теория и практика физической культуры. 2020
3	Никифорова О.Н. Волейбол как дисциплина по выбору для студентов вузов: учебно-методическое пособие / О.Н. Никифорова, И.В. Яковлев, В.В. Селезнев, В.И. Аржаных. -М.: Издательско-торговый Дом «Перспектива», 2020

№ п/п	Библиографическое описание
4	Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: учебно-методическое пособие С.Г. Александров Д.В. Белинский. 2-е изд., перераб. И дополненное. -Краснодар, 2018
5	Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодежи. – Челябинск: ДЦНТИ 2018
6	Постол, О.Л. Китайская лечебная гимнастика Бадуаньцзин в комплексной методике оздоровления студенток транспортных вузов /О.Л. Постол // Ученые записи университета им. П.Л. Лесгафта. -2020

Интернет-ресурсы

Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал

1. http://www.afkonline.ru/

Здоровье и образование

1. http://www.valeo.edu.ru

Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета

1. http://elib.mosgu.ru/

Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал

1. http://lfksport.ru/

Научный портал Теория.Ру

1. http://www.teoriya.ru

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

1. http://www.minstm.gov.ru

Официальный сайт Паралимпийского комитета России

1. https://paralymp.ru/

Официальный сайт Олимпийского комитета России

1. http://www.olympic.ru

Российская спортивная энциклопедия

1. http://www.libsport.ru/

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

1. http://lib.sportedu.ru/

3.3. Сопровождение реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Освоение программы может проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) при наличии объективных уважительных причин и/или обстоятельств

непреодолимой силы (форс-мажорных обстоятельств), препятствующих обучающимся и/или преподавателям лично присутствовать при проведении занятия.

В этом случае допускается проводить занятие удаленно в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем структурного подразделения на платформах: Zoom, MS TEAMS.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОУД.10 "Физическая культура" осуществляется педагогическим работником в процессе проведения аудиторных занятий, что позволяет проверить у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения регламентированы соответствующим Фондом оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине ОУД.10 "Физическая культура".