

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**  
**(РУТ (МИИТ))**

**Московский колледж транспорта**



Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины,  
как компонент образовательной программы среднего профессионального образования - программы СПО по специальности  
Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство,  
утвержденная директором колледжа РУТ (МИИТ) Разинкиным Н.Е.

**Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины**  
**ОУД.10 Физическая культура**  
по специальности - 08.02.10 «Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство»

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: 160401 Дата: 24.02.2022  
Подписал: директор колледжа Разинкин Николай Егорович

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

Протокол от «24» февраля 2022 г. № 32

Председатель

\_\_\_\_\_ Е.Р. Титова

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 08.02.10 «Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство».

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

\_\_\_\_\_

«»

\_\_\_\_\_

«»

**Составитель:**

Кочетов Виктор Васильевич – преподаватель высшей квалификационной категории Московского колледжа транспорта

Нефедов Денис Алексеевич – преподаватель Московского колледжа транспорта

**Рецензенты:**

Комарова Г.Л. - преподаватель МКТ

Ераков М.О. – преподаватель - организатор ОБЖ ГБОУ Школа № 222

## **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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. Вагоны в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 № 388,(зарегистрирован Минюстом России , регистрационный № ) по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. Вагоны, 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 06 «Физическая культура» направлена на создание условий для достижения обучающимися следующих личностных результатов освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО:

ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в

соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем

### **1.2.2. Метапредметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа ОУД 06 «Физическая культура» направлена на создание условий для достижения обучающимися следующих метапредметных результатов освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО:

МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять,

контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

MP 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

MP 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

MP 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников

MP 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности

MP 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

MP 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

### **1.2.3. Предметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа ОУД 06 «Физическая культура» направлена на достижение обучающимися следующих предметных результатов освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СОО:

ПРб 01 Умение 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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения

заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

### **1.3. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной учебной дисциплины**

Изучение дисциплины ОУД 06 «Физическая культура» осуществляется в рамках ППССЗ с учетом профессиональной направленности специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог за счёт межпредметных связей с дисциплинами профессионального учебного цикла.

Кроме того, профильная составляющая находит свое отражение в организации самостоятельной работы обучающихся при составлении диалогов по образцу, написании рефератов и подготовке сообщений с использованием информации профессиональных учебных и периодических изданий, ЭОР, сайтов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	115
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
Лекция	4
Практическое занятие	74
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	37
в том числе:	
Самостоятельная работа	37
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
<b>Раздел Теоретический раздел</b>		<b>1</b>	
Тема 2.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала: Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	
<b>Раздел Практический раздел</b>		<b>49</b>	
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	17	
	Практическая работа 1 Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	Практическая работа 2 Бег 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м	2	
	Практическая работа 3 Бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	Практическая работа 4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
	Практическая работа 5 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
	Практическая работа 6 Толкание ядра	2	
	Самостоятельная работа Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях;	5	

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
	составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».		
Тема 3.2 Основная гимнастика	Содержание учебного материала:	10	
	Практическая работа 7 Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания.	2	
	Практическая работа 8 Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания.	2	
	Самостоятельная работа Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях; составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».	6	
Тема 3.3 Волейбол	Содержание учебного материала:	22	

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
	Практическое занятие 9 Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты у стоек. передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
	Практическая работа 10 Техника приема и передачи мяча: передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
	Практическая работа 11 Освоение техники нижней прямой подачи	2	
	Практическая работа 12 Техника прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа 13 Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	
	Практическая работа 14 Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	2	
	Практическая работа 15 Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	
	Практическая работа 16 Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	
	Самостоятельная работа Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях; составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».	6	
Тема 5.1 Баскетбол	Содержание учебного материала:	22	
	Практическая работа 17	2	

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 выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.		
	Практическая работа 18 Техника выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.	2	
	Практическая работа 19 Техника ведения мяча: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	2	
	Практическая работа 20 Техника бросания мяча: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	
	Практическая работа 21 Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	
	Практическая работа 22 Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением.	2	
	Практическая работа 23 Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	2	
	Практическая работа 24 Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	
	Самостоятельная работа Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях; составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».	6	
Тема 5.2 Теннис	Содержание учебного материала:	14	
	Практическая работа 25 Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»;	2	

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
	способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом.		
	Практическая работа 26 Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа).	2	
	Практическая работа 27 Технические элементы: подача, приём подачи (свеча)	2	
	Практическая работа 28 Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения	2	
	Практическая работа 29 Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях; составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».	4	
Тема 5.3 Футбол	Содержание учебного материала:	14	
	Практическая работа 30 Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.	2	
	Практическая работа 31 Техника выполнения приёмов игры: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2	
	Практическая работа 32 Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	2	
	Практическая работа 33 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	Практическая работа 34	2	

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
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Самостоятельная работа Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях; составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».	4	
Тема 5.4 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	12	
	Практическая работа 35 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2	
	Практическая работа 36 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2	
	Практическая работа 37 Упражнения с отягощениями (гантели, диски, штанга). Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота	2	
	Самостоятельная работа Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях; составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».	6	
<b>Раздел Теоретический раздел</b>		<b>2</b>	

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
Тема 4.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.	2	
	<b>Всего:</b>	<b>114</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура реализуется в спортивном комплексе: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (электронный)

Минимально необходимое материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал: спортивное табло, конь, козел, бревно, разновысокие брусья, 6 баскетбольных щитов с корзинами, сейф, мячи баскетбольные, волейбольные, скакалки, 6 столов для настольного тенниса, 4 гимнастические лестницы, тренажер для пресса, 2 штанги с блинами, ворота футбольные – 2 шт., стойки волейбольные - 2шт, стойки большого тенниса – 2 шт.

Гимнастический зал.

Мультимедийное оборудование:

- Мобильный ПК HP 2000 Notebook PC 2000-2d55SR
- Процессор Intel Celeron 1000M (1,8 ГГц), жесткий диск 320 Гб, ОЗУ 4 Гб DDR3

- Мультимедийный проектор SANYO PLC-XU47

- Музыкальный центр

- Экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений

- Аудиосистема (выносные колонки для ПК) Sven SPS-702

- Микрофон Shure BLX2/SM58 M17

Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Гимнастический помост (борцовский настил), 6 зеркал, маты - 8шт, мячи набивные, скакалки, 6 гимнастических лестниц, обручи, съемная перекладина, гантели (40 пар) гимнастические палки;

Тренажерный зал общефизической подготовки.

Тренажер «Бабочка», скамья для пресса, 5 гимнастических лестницы, тренажер для плечевого пояса, тренажер для ног, перекладина – 2 шт., стойка с грифами и блинами, скамья «Скотта», резиновое покрытие, стойка для гантелей (2, 3, 6 кг.), тренажерный комплекс для отдельных групп мышц, 6 зеркал.

Тренажерный зал: 2 беговые дорожки, скамья для пресса, 2 гимнастических лестницы, тренажер для плечевого пояса, тренажер для ног, 1 стойка с грифами и блинами, тренажерный комплекс для отдельных групп мышц, маты, 10 зеркал, музыкальный центр.

Зал для занятий студентов специальной медицинской группы



Ковровое покрытие. 10 зеркал, маты, скакалки, 4 гимнастические лестницы, обручи, гантели (10 пар), гимнастические палки, музыкальный центр, стол для армрестлинга, стол для массажа, комплекс подтягивания (3 перекладины).

Электронный тир 2304.

Мультимедийное оборудование (ПК, мультимедийный проектор, звуковая система, экран).

Электронный лазерный тренажер (тир): лазерный автомат Калашникова - 1 шт.; лазерный пистолет Макарова - 1 шт.; лазерная винтовка МР – 2 шт.; управляющая программа; обучающее программное обеспечение с электронным USB ключом защиты программы:

- лазерное считывающее устройство – 1 шт.

- акустическая система – 1 шт.

- проекционный экран – 1 шт.

Для проведения теоретических занятий используется кабинет «Безопасности жизнедеятельности»

Рабочее место преподавателя (стол, кресло, персональный компьютер, локальная сеть с выходом в Internet).

Посадочные места на 25 обучающихся

Мультимедийное оборудование: ПК (системный блок – процессор Intel core 2 duo 6300, 1,86 ГГц, ОЗУ 3 Гб, монитор, клавиатура, мышь); мультимедийный проектор MITSUBISHI; звуковая система, экран/

Тренажер для отработки навыков по оказанию первой медицинской помощи при остановке сердца и искусственной вентиляции легких «АННА».

Макет массо-габаритный АК-74 (2 шт.)

Тренажер по оказанию первой медицинской помощи -1шт.

Настенные стенды – 10 шт.

Плакаты – 10 шт.

Носилки для переноски пострадавших – 1шт.

Противогаз ГП-5 – 1шт.

Респиратор – 2шт.

Доска меловая.

Электронный лазерный тренажер (тир):лазерный автомат Калашникова - 1 шт.; лазерный пистолет Макарова - 1 шт.; лазерная винтовка МР- 2 шт.; управляющая программа; обучающее программное обеспечение с электронным USB ключом защиты программы:

? лазерное считывающее устройство – 1 шт.

? акустическая система – 1 шт.

? проекционный экран – 1 шт.

Учебно-методическая документация.

Шкафы для хранения учебных материалов.

В спортивном комплексе имеется четыре раздевалки № 1, 2, 3, 4.

В раздевалках в наличии 12 душевых и 4 умывальника.

#### **Технические средства обучения:**

1. Персональный компьютер, локальная сеть с выходом в Internet;

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

№ п/п	Библиографическое описание
1	1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7
2	2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7
3	3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. - 256 с

#### **Дополнительные источники:**

№ п/п	Библиографическое описание
1	1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2022. — 297 с. — ISBN 978-5-406-09973-5
2	2. Федонов Р.А. Физическая культура: учебник / Федонов Р.А. — Москва: Русайнс, 2022. — 256 с.

#### **Интернет-ресурсы**

<https://book.ru>

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

Освоение программы может проводиться с применением 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 заместителем директора колледжа, ответственным за учебную работу на платформах MS Teams

(предпочтительно), Google Classroom, Zoom, Teamlink и прочие (при согласовании с руководством).

Местом размещения документов и информации является личный кабинет или электронная почта обучающегося.

Применяемые инструменты должны обеспечивать непрерывную аудио- и видеотрансляцию в режиме реального времени.

Ссылка (id адрес) заранее доводится преподавателем до сведения обучающихся

#### **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".