

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

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

**Московский колледж транспорта**



Рабочая программа учебной дисциплины,  
как компонент образовательной программы среднего  
профессионального образования - программы СПО  
по специальности  
Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте),  
утвержденная директором колледжа РУТ (МИИТ)  
Разинкиным Н.Е.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.11 Физическая культура**

по специальности - 27.02.03 «Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)»

Рабочая программа  
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 в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего профессионального  
образования по специальности  
27.02.03 «Автоматика и телемеханика  
на транспорте (железнодорожном  
транспорте)».

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«»

«»

**Составитель:**

Кочетов Виктор Васильевич – преподаватель Московского колледжа  
транспорта

**Рецензенты:**

В.С. Гусакова – к.п.н., руководитель физического воспитания ГАПОУ МОК  
имени Виктора Талалихина

Г.Л. Комарова – преподаватель МКТ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА ОГСЭ.11 Физическая культура**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.11**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.11 "Физическая культура" является частью основной профессиональной образовательной программы ФГОС СПО и разработана в соответствии ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина относится к циклу ОГСЭ программы подготовки специалистов среднего звена, направлена на формирование профессиональных и общих компетенций.

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины — требования к результатам освоения дисциплины**

Обучение по дисциплине цикла ОГСЭ.11 "Физическая культура" предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 182 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часов;
- самостоятельной работы обучающегося часов.

### **1.5. Использование часов вариативной части ППСЗ**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	182
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
Лекция	12
Практическое занятие	158
Итоговая аттестация в форме зачета	10
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины цикла ОГСЭ.11 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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Введение</b>		<b>1</b>		
Тема 1	Содержание учебного материала: Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	1	1	
<b>Раздел Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>1</b>		
Тема 2.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала:	1		ОК 08.
<b>Раздел Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>66</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Тема 3.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	2		ОК 08.
	Практическое занятие 1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	3	
Тема 3.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:	10		ОК 08.
	Практическое занятие 2 Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции	2	3	
	Практическое занятие 3 Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	2	3	
	Практическое занятие 4 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	3	
	Практическое занятие 5 Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	3	
	Практическое занятие 6 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	3	
Тема 3.3 Гимнастика	Содержание учебного материала:	12		ОК 08.
	Практическое занятие 7 Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	2	3	
	Практическое занятие 8	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).			
	Практическое занятие 9 Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив)	2	3	
	Практическое занятие 10 Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив)	2	3	
	Практическое занятие 11 Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).	2	3	
	Практическое занятие 12 Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, большой скакалкой.	2	3	
Тема 3.4 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:	6		ОК 08.
	Практическое занятие 13 Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры.	2	3	
	Практическое занятие 14 Техника подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	3	
	Выполнение нормативов.	2		
Тема 3.5 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	12		ОК 08.
		2	2	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски.			
	Практическое занятие 15 Броски с места и в движении. Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	2	3	
	Практическое занятие 16 Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками. Ловля мяча.	2	3	
	Практическое занятие 17 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время.	2	3	
	Практическое занятие 18 Тактика нападения. Варианты нападения. Быстрый прорыв. Тактика атаки на кольцо. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	2	3	
	Практическое занятие 19 Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	2	3	
Тема 3.6 Спортивные игры Мини - Футбол.	Содержание учебного материала:	14		ОК 08.
	Практическое занятие 20 Правила игры в мини -футбол, техника безопасности во время игры. Перемещение мяча по полю. Учебная игра	2	3	
	Практическое занятие 21	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой			
	Практическое занятие 22 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2	3	
	Практическое занятие 23 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	3	
	Практическое занятие 24 Перемещение мяча по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	3	
	Практическое занятие 25 Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Учебная игра	2	3	
	Практическое занятие 26 Остановка высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.	2	3	
Тема 3.7 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	10		ОК 08.
	Практическое занятие 27 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом), поднимание и опускание ног в висе	2	3	
	Практическое занятие 28 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2	3	
	Практическое занятие 29 Упражнения на брусьях: передвижение на брусьях в упоре на руках, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание ног в упоре	2	3	
	Практическое занятие 30	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Упражнения с отягощениями (гантели, диски, штанга).			
	Выполнение нормативов	2		
Тема 5.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	10		ОК 08.
	Практическое занятие 1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	3	
	Практическое занятие 2 Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	2	3	
	Практическое занятие 3 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	3	
	Практическое занятие 4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	3	
	Практическое занятие 5 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	3	
Тема 5.2 Гимнастика	Содержание учебного материала:	10		ОК 08.
	Практическое занятие 6 Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши)	2	3	
	Практическое занятие 7 Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	2	3	
	Практическое занятие 8 Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	«Мост» (девушки).			
	Практическое занятие 9 Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив)..	2	3	
	Практическое занятие 10 Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	2	3	
Тема 5.3 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:	10		ОК 08.
	Практическое занятие 11 Виды подачи. Держание мяча. Ошибки при подаче мяча. Имитация подачи в стену и подача через сетку.	2	3	
	Практическое занятие 12 Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. Положение рук при ударе. Отработка удара у стены и через сетку.	2	3	
	Практическое занятие 13 Прием- передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	2	3	
	Практическое занятие 14 Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	2	3	
	Выполнение нормативов	2		
Тема 5.4 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	12		ОК 08.
	Практическое занятие 15 Ведение мяча на время левой, правой рукой, объедение препятствий. (контрольный норматив). В качестве препятствий	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	используются стулья, обручи. Ведение осуществляется на время.			
	Практическое занятие 16 Тактика защиты. Варианты защиты. Зонная защита. Взаимодействие игроков. Прессинг игрока. Учебная игра	2	3	
	Практическое занятие 17 Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением.	2	3	
	Практическое занятие 18 Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	2	3	
	Практическое занятие 19 Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча	2	3	
	Практическое занятие 20 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры.	2	3	
Тема 5.5 Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала:	4		ОК 08.
	Правила игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Односторонняя игра	2	2	
	Практическое занятие 21 Совершенствование техническим приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра	2	3	
Тема 5.6 Спортивные игры	Содержание учебного материала:	6		ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Мини - Футбол.				
	Практическое занятие 22 Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой	2	3	
	Практическое занятие 23 Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу	2	3	
	Практическое занятие 24 Остановка высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра "квадрат". Жонглирование мяча.	2	3	
Тема 5.7 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	10		ОК 08.
	Практическое занятие 25 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом), поднимание и опускание ног в висе	2	3	
	Практическое занятие 26 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2	3	
	Практическое занятие 27 Упражнения на брусьях: передвижение на брусьях в упоре на руках, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание ног в упоре	2	3	
	Практическое занятие 28 Упражнения с отягощениями (гантели, диски, штанга).	2	3	
	Выполнение нормативов	2		
Тема 6.1 Общекультурное и социальное значение	Содержание учебного материала: Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
физической культуры. Здоровый образ жизни.				
Тема 7.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	2		ОК 08.
	Практическое занятие 1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	3	
Тема 7.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:	10		ОК 08.
	Практическое занятие 2 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	3	
	Практическое занятие 3 Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	2	3	
	Практическое занятие 4 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	3	
	Практическое занятие 5 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	3	
	Практическое занятие 6 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	3	
Тема 7.3 Гимнастика	Содержание учебного материала:	10		ОК 08.
	Практическое занятие 7	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).			
	Практическое занятие 8 Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	2	3	
	Практическое занятие 9 Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	2	3	
	Практическое занятие 10 Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке	2	3	
	Выполнение нормативов.	2		
Тема 7.4 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	14		ОК 08.
	Правила игры, перемещение на площадке. Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски.	2	2	
	Практическое занятие 11 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время	2	3	
	Практическое занятие 12 Тактика нападения. Варианты нападения. Быстрый прорыв. Тактика атаки на кольцо. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча	2	3	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Практическое занятие 13 Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	2	3	
	Практическое занятие 14 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (контрольный норматив). В качестве препятствий используются стулья, обручи. Ведение осуществляется на время.	2	3	
	Практическое занятие 15 Тактика защиты. Варианты защиты. Зонная защита. Взаимодействие игроков. Прессинг игрока. Учебная игра	2	3	
	Практическое занятие 16 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры	2	3	
Тема 7.5 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	12		ОК 08.
	Практическое занятие 17 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом), поднимание и опускание ног в висе	2	3	
	Практическое занятие 18 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2	3	
	Практическое занятие 19 Упражнения на брусьях: передвижение на брусьях в упоре на руках, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание ног в упоре	2	3	
	Практическое занятие 20 Упражнения с отягощениями (гантели, диски, штанга).	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Практическое занятие 21 Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота	2	3	
	Выполнение нормативов	2		
	<b>Всего:</b>	<b>180</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная дисциплина реализуется в спортивном комплексе: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Минимально необходимое материально-техническое обеспечение включает в себя:

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:**

Персональный компьютер

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники:**

№ п/п	Библиографическое описание
1	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с.
2	Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с.
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	Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2021. — 297 с.
2	Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с.
3	Федонов Р.А. Физическая культура: учебник / Федонов Р.А. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

### **Интернет-ресурсы**

Электронная библиотека

1. Book.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: 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 ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 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 цикла ОГСЭ.11 "Физическая культура".