

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна
Должность: Директор Орловского филиала ФГУПС
Дата подписания: 26.09.2023 15:11:02
Уникальный программный ключ:
07dc5dcaafbd1ad17c24815a635cf8e447120857

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ Е.Е. Сучкова
« 01 » июля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

**Квалификация – Сетевой и системный администратор
вид подготовки - базовая**

Форма обучения - очная

Срок обучения: 3 года, 10 месяцев

Город - Орел
2023 год

Рассмотрено на заседании ЦК
общего гуманитарного и социально-
экономического учебного цикла
протокол № 11 от «26» июня 2023 г.
Председатель Константинова Е.А./ _____ /

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 9 декабря 2016 года № 1548.

Разработчик программы:

_____ Агарков В.А., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Борисова М.Б., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Шевляков П.Ю., преподаватель физвоспитания ОБМК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура » является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
--------	--------	--------

<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.</p>	<p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.</p>
<p>ОК 04. работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p>	<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.</p>
<p>ОК 06. проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>	<p>описывать значимость своей специальности.</p>	<p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности специальности.</p>
<p>ОК 07. содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности.</p>	<p>правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.</p>

<p>ОК 08.использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>
---	--	--

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы обучающегося 172 часа, в том числе:

обязательная часть - 164 часа;

вариативная часть — 8 часов .

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на *расширение (углубление)* объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 172 часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем—154

часа;

консультации – 8 часов ;

промежуточная аттестация –10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	172
в том числе:	
теоретическое обучение	00
практические работы	154
Консультация	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах	10

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс 1 семестр			
Раздел 1.	Легкая атлетика	10	ОК 3,4,6,7,8
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники челночного бега 4x21 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м.	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
Раздел 2.	Волейбол	12	
Тема 2.1. Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2	

	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
Тема 2.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	
Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара	Отработка техники прямого нападающего удара.	2	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
Раздел 3.	Легкоатлетическая гимнастика.	6	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		
Тема 3.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
	Консультация	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
2 курс 2 семестр			
Раздел 1.	Лыжная подготовка.	10	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2	
	Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2	

	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
Раздел 2.	Баскетбол.	20	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Выполнение контрольных нормативов: передача мяча, бросок мяча с места в кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
Раздел 3.	Легкоатлетическая гимнастика.	6	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		

Тема 3.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
Раздел 4.	Легкая атлетика.	6	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		
Тема 4.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Совершенствование техники челночного бега 4х21 м., совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	
Тема 4.2. Бег на длинные дистанции	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив.	2	
Тема 4.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	
	Консультация.	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
3 курс 3 семестр			
Раздел 1.	Легкая атлетика.	10	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники челночного бега 4х21 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м.	2	

Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
Раздел 2.	Волейбол.	12	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
Тема 2.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	
Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара	Отработка техники прямого нападающего удара.	2	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
Раздел 3.	Легкоатлетическая гимнастика.	8	
	Содержание учебного материала		
Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
	Консультация	2	
	Дифференцированный зачет	2	

3 курс 4 семестр			
Раздел 1.	Лыжная подготовка.	6	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные техника ходы	2	
	Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
Раздел 2.	Баскетбол.	6	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Выполнение контрольных нормативов: передача мяча, бросок мяча с места в кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре мячом	2	
Раздел 3.	Легкоатлетическая гимнастика.	6	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		
Тема 3.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
Раздел 4.	Легкая атлетика.	6	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		
Тема 4.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Совершенствование техники челночного бега 4x21 м., совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	

Тема 4.2. Бег на длинные дистанции	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив.	2	
Тема 4.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	
	Консультация.	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
4 курс 5 семестр			
Раздел 1.	Легкая атлетика	10	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники челночного бега 4x21 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м.	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
Раздел 2.	Волейбол	2	
	Содержание учебного материала		ОК 3,4,6,7,8

Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Дифференцированный зачет.	2	
4 курс 6 семестр			
Раздел 1.	Волейбол.	12	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
Тема 1.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	

Тема 1.3. Техника прямого нападающего удара	Отработка техники прямого нападающего удара.	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
Раздел 2.	Легкоатлетическая гимнастика.	6	ОК 3,4,6,7,8
	Содержание учебного материала		
Тема 2.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
	Консультации	8	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	10	
	Итого часов:	172	
	из них практические занятия	154	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

физкультурный оздоровительный комплекс, спортивный зал, тренажеры, тренажерные комплексы, тренажерный зал общефизической подготовки, лыжная база.

Физкультурный оздоровительный комплекс (для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), в составе:

Спортивный зал №1 - 1 шт. - специализированная учебная мебель: стол компьютерный -1шт., стол судейский -1шт., кресло-1шт., шкаф -5шт., Мебель туристическая - 1шт.. - технические средства обучения: спортивный инвентарь для баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, бокса, легкой атлетики, туризма, компьютерное место - 1 шт, принтер-1шт., подключение к сети Интернет (Wi-Fi), музыкальный центр -1шт., пульт микшерный -1шт., радиомикрофон - 1шт., видеокамера -1шт., мегафон -1шт., - учебно-наглядные пособия: стенды - 2 шт., видео и слайд фильмы (DVD-ROM) - 8 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

Спортивный зал №2 - 1 шт. - специализированная учебная мебель: стол теннисный - 4шт. - технические средства обучения: спортивный инвентарь настольного тенниса, тяжелой атлетики, атлетический центр-тренажер универсальный VASIL GYM – 6шт., тренажер силовой универсальный PROFESIONAL LINE -2шт., беговая дорожка электрическая AeroFit - 1шт., дорожка электрическая KETTLER - 1шт., эллиптический тренажер KETTLER - 3шт., тренажер CROSS-TREINER Vito XL-1шт., тренажер POWER STEPPER - 1шт., тренажер силовой VSPORT INTERNATIONAL-2шт., тренажер силовой VASIL GYM -5шт., тренажер универсальный WEIDER (MANUAL D'ISRUIZION) – 1шт., тренажер силовой SPART POWER– 3шт., тренажер POWER STEPPER-1шт., скамья UNIVERSAL - 1шт., скамья для пресса JET -1шт., скамья универсальная TORNEO-1шт., тренажер TOTAL TRAINTR tm - 1шт., степер DFC - 3шт., велотренажер STRATOS GT - 1шт., - учебно-наглядные пособия: стенды - 4 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

Лыжная база-1 шт. - специализированная учебная мебель: стелаж для лыж и палок - 4шт., стелаж для ботинок -1шт., стол для станка по обработки и подготовки лыж -1шт., скамейки -4шт., шкаф -1шт.. - технические средства обучения: лыжи -50 пар, лыжные палки- -50 пар, лыжные ботинки – 70 пар. - учебно-наглядные пособия: стенды - 4 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портонова. – М: Академия, 2016

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. ЭБС Университетская библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://library.pgups.ru>
2. ЭБС «Лань» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Iprbooks» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.iprbooks.ru/>
4. ЭБС «ibooks.ru» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ibooks.ru>
5. ЭБС ЮРАЙТ – [Электронный ресурс] Режим доступа: www.biblio-online.ru
6. Министерство транспорта Российской Федерации <https://www.mintrans.ru/>
7. ОАО РЖД <http://www.rzd.ru/>
8. Транспорт России (еженедельная газета) <https://transportrussia.ru/>
9. Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru/>
10. Журнал « Физкультура и спорт»
11. Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru/>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91>
3. Быченков С.В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.А. Сафонов. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 135 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49865.html>
4. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории

- физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон.текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>
5. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс] : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256.html>
 6. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>
 7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия :Профессиональное образование). Режим доступа: —<https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
 8. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: <ul style="list-style-type: none">• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные	Примеры форм и методов контроля и оценки <ul style="list-style-type: none">• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме.• Тестирование.• Самостоятельная работа.• Защита реферата.• Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)• Оценка выполнения практического задания (работы)• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.• Решение ситуационной

<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 	<p>задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>задачи.</p>
--	--	----------------