Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 29.10.2026 15:12:57
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение 9.3.9
ОПОП-ППССЗ по специальности
11.02.06 Техническая эксплуатация
транспортного радиоэлектронного
оборудования (по видам транспорта)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА[1]

ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬУРА

для специальности

11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования

(по видам транспорта)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

(год начала подготовки по УП: 2026)

[1] Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП-ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП-ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

СТР.

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

5 .ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета ОУП.09 Физическая культура является частью программы среднего общего образования по специальности СПО 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта).

Рабочая программа ОУП.09 Физическая культура может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

19876 Электромонтер по ремонту и обслуживанию аппаратуры и устройств связи.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

В учебных планах ОПОП-ППССЗ место учебного предмета — в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.3.1 Цель учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.3.2 В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен **знать/понимать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

– понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Требования к результатам обучения Специальной медицинской группы

– Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

– Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

– Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

– Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

– Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

– Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

– Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

– Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

– Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

– Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

– Уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 100 м;

– бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);

1.3.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Особое значение учебная дисциплина (предмет) имеет при формировании и развитии общих компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
	Личностные, метапредметные	**Предметные**
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской проектной и социальной деятельности. Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно0спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08. Использовать средства	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в

физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно0спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

В результате освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен формировать следующие личностные результаты (далее – ЛР):

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объём образовательной программы учебного предмета	**72**
в том числе:	
Основное содержание	**72**
в том числе:	
лекции, уроки	3
практические занятия	58
лабораторные занятия	
самостоятельная работа	11

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1	2	3	4
Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Формируемые компетенции (ОК) и личностные результаты (ЛР)**
Основное содержание			
Раздел 1. **Легкая атлетика.**	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	**10**	
Тема 1.1. **Техника низкого старта.**	**Практическое занятие № 1** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Тема 1.2. **Техника бег на короткие дистанции.**	**Практическое занятие № 2** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка.	**Практическое занятие № 3** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа № 1 Занятия в секциях.	2	
Тема 1.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие № 4** Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

1	2	3	4
Раздел 2. Баскетбол.		**10**	
Тема2.1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	**Практическое занятие № 5** Программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Тема 2.2. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника броска.	**Практическое занятие № 6** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Тема 2.3. Техника атаки кольца с двух. Техника вырывания и выбивания мяча.	**Практическое занятие № 7** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа № 2 Занятия в секциях.	2	
Тема 2.4. Зачёт по теме.	**Практическое занятие № 8** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Раздел 3. Волейбол.		**10**	
Тема 3.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	**Практическое занятие № 9** Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывать смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника подач мяча.	**Практическое занятие № 10** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня техники.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа № 3	1	

1	2	3	4
	Занятия в секциях.		
Тема 3.3. **Нападающий удар. Блокирование**	**Практическое занятие № 11** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня техники.	2	
Тема 3.4. **Зачёт.** **Тема** Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	**Практическое занятие № 12** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке) **Содержание учебного материала** Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	3	ОК.4, ОК.8 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Раздел 4. **Профессионально-ориентированное содержание**		**18**	
Тема 4.1 **Профессионально-прикладная физическая подготовка**	**Содержание учебного материала** Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки обучающихся к	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

1	2	3	4
	железнодорожной деятельности		
Тема 4.2 **Профессионально-прикладная физическая подготовка**	**Практическое занятие № 13** Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Тема 4.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Практическое занятие № 14** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа № 4 Занятия в секциях.	2	
Тема 4.4 **Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»**	**Практическое занятие №15** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа № 5 Занятия в секциях.	2	
Тема 4.5 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Практическое занятие № 16** Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Самостоятельная работа № 6 Занятия в секциях.	2	
Тема 4.6. Зачет по теме.	**Практическое занятие № 17** Оценка уровня развития физических качеств (поднимание туловища из положения лежа).	2	
Раздел 5. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах(юноши)**	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных	**6**	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

1	2	3	4
Аэробика (девушки)	групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
Тема 5.1. **Развитие мышц плечевого пояса** **Развитие мышц ног(юноши)** **Комплекс упражнений(девушки)**	Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой. **Практическое занятие № 18** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Тема 5.2. **Развитие мышц спины и брюшного пресса(юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	Совершенствовать технику выполнения упражнений **Практическое занятие № 19** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Тема 5.3. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие № 20** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (сгибание разгибание рук в упоре лёжа).	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Раздел 6. Футбол	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	**6**	
Тема 6.1. **Техника удара по мячу. Техника передач мяча.**	**Практическое занятие № 21** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Тема 6.2. Тактические действия в нападении и защите.	**Практическое занятие № 22** Типовая схема обучения, подводящие упражнения,	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

1	2	3	4
	последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня		
Тема 6.3. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие № 23** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места).	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Раздел 7. **Ритмическая гимнастика**		**4**	
Тема 7.1. **Композиция из упражнений**	**Практическое занятие № 24** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Тема 7.2. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие № 25** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений. Оценка уровня развития физических качеств (челночный бег), (наклон туловища)	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Раздел 8. **Легкая атлетика.**		**4**	
Тема 8.1. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие № 26** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Тема 8.2. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие № 27** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега. Обобщение и систематизация знаний	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
Раздел 9. **Вариативный модуль по видам спорта**		**4**	
Тема 9.1 **Перетягивание каната**	**Практические занятия № 28** Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по перетягиванию каната.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

1	2	3	4
Тема 9.2 **Зачёт с оценкой**	**Практическое занятие № 29** Сдача зачета с оценкой.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
	Промежуточная аттестация: Зачет с оценкой.		
	Всего:	**72**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

– посадочные места по количеству обучающихся;

– рабочее место преподавателя;

– методические материалы по дисциплине;

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитории, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI

Microsoft Windows 7/8.1 Professional

Сервисы ЭИОС ОрИПС

AutoCAD

КОМПАС-3D

При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее.

Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и декстопная версии или же веб-клиент).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

Основные источники:

1. Антонова, О.Н. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение : учебник / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 257 с. — ISBN 978-5-406-04402-5. — URL: https://book.ru/book/936691

2 Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету «Физическая культура» + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: https://book.ru/book/947193

3 Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КноРус, 2016. — 214 с. — СПО.- Режим доступа: https://www.book.ru/book/919257

Дополнительные источники

4 Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: https://book.ru/book/949386

Периодические издания:

Вестник СамГУПС
Культура
Родина

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. - Режим доступа: http://mindload.ru/
2. СПС «Консультант Плюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru/
3. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: https://umczdt.ru/
4. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: https://e.lanbook.com/
5. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: https://www.book.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

Общие компетенции (ОК), личностные результаты (ЛР)	**Раздел/Тема**	**Тип оценочных мероприятий**
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22	Р1, Тема 1.1 – 1.4 Р2, Тема 2.1 – 2.4 Р3, Тема 3.1 – 3.4 Р4, Тема 4.1 – 4.3 Р5, Тема 5.1 – 5.6 Р6, Тема 6.1 - 6.3 Р7, Тема 7.1 – 7.3 Р8, Тема 8.1 - 8.2 Р9, Тема 9.1 - 9.2	- экспертное наблюдение на занятиях; - оценка выполнения нормативов; - тестирование; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий; - оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - текущий контроль и наблюдений за деятельностью учащегося, экспертная оценка на практических занятиях, разбор конкретных ситуаций
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22	Р1, Тема 1.1 – 1.4 Р2, Тема 2.1 – 2.4 Р3, Тема 3.1 – 3.4 Р4, Тема 4.1 – 4.3 Р5, Тема 5.1 – 5.6 Р6, Тема 6.1 - 6.3 Р7, Тема 7.1 – 7.3 Р8, Тема 8.1 - 8.2 Р9, Тема 9.1 - 9.2	

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: тестирование по разделам.

5.2 Активные и интерактивные: Соревнования и практические занятия.