

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 2023.05.11  
Уникальный программный ключ:  
b98c63f50c04b387aac1b3e2b73c0c737773c9e9

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ  
СООБЩЕНИЯ» В Г. РТИЩЕВО  
(ФИЛИАЛ СамГУПС В Г. РТИЩЕВО)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*(год начала подготовки: 2023)*

**Ртищево**

**2023**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>20</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>21</b>
<b>6. ПРИМЕЧАНИЕ</b>	<b>22</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУД 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы среднего (полного) общего образования по специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

### 1.2. Место учебного предмета в структуре ОПОП-ППССЗ :

В учебных планах ОПОП-ППССЗ учебный предмет ОУД. 09 Физическая культура входит в состав общих учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО. С учетом профиля осваиваемой специальности данный учебный предмет реализуется на 1 курсе.

### 1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:

1.3.1 Цель учебного предмета: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоническое физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирований мотивации и потребности к занятиям физической культуры у будущего квалифицированного специалиста.

1.3.2 В результате освоения учебного предмета обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
- выполнять 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.
  - подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

- организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных мероприятиях.
- активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**знать:**

- влияния 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 физическими упражнениями различной направленности.

### 1.3.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
---	---	--

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
--	--	---

В результате освоения программы учебного предмета реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Максимальная нагрузка</b>	<b>108</b>
в том числе:	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
в том числе:	
<b>Основное содержание</b>	<b>50</b>
лекции	10
практические занятия	40
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>20</b>
в т. ч.:	
теоретические занятия	4
практические занятия	16
<b>Формы промежуточной аттестации: - дифференцированный зачет .</b>	<b>2</b>



## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

1	2	3	4
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объём часов</b>	<b>Формируемые компетенции и личностные результаты</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>	<b>14</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала.</b>	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ПК 2.2
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомление с ВФСК ГТО, ознакомление с нормативными требованиями возрастной ступени.	1	
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый	<b>Содержание учебного материала.</b>	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9,

образ жизни	<p>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Оздоровительная ходьба и бег. Ознакомление с литературой о здоровом образе жизни.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	ЛР 19,ПК 2.2
<p><b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомление с литературой о системах сохранения здоровья. Оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ПК 2.2
<b>Тема 1.4</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	5	ОК 01, ОК 04,

<p>Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Самостоятельная работа.</b> Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p>	<p>4</p> <p>1</p>	<p>ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ПК 2.2</p>
<p><b>Профессионально ориентированное содержание</b></p>		<p><b>4</b></p>	
<p><b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. <b>Самостоятельная работа.</b> Профилактика переутомления. Составить комплексы утренней и производственной гимнастики. Оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.2</p>
<p><b>Тема 1.6</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>	<p>4</p>	<p>ОК 01, ОК 04,</p>

Профессионально-прикладная физическая подготовка	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2	ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовить доклад на тему задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки, оздоровительная ходьба и бег, составить комплекс производственной гимнастики.	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.</b>	<b>56</b>	
	<b>Методико-практические занятия.</b>	<b>40</b>	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	<b>Содержание учебного материала.</b>	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.2
	<b>Практические занятия.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составить комплекс проведения утренней зарядки и упражнений для коррекции телосложения.	1	
<b>Тема 2.2</b> Составление и	<b>Содержание учебного материала.</b>	5	ОК 01, ОК 04,

проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	<b>Практические занятия.</b> 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».	4	ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составления комплекса упражнений для подготовки к сдачи норм комплекса ГТО. Занятия в секциях и группах ОФП.	1	
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	<b>Содержание учебного материала.</b>	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.2
	<b>Практические занятия.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Оздоровительная ходьба и бег. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	1	
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для решений профессионально-ориентированных задач.	<b>Содержание учебного материала.</b>	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.2
	<b>Практические занятия.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики и профессионально-прикладной физической подготовки. Оздоровительная ходьба и бег.	1	
<b>Тема 2.5</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	5	ОК 01, ОК 04,

Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p><b>Практические занятия.</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий, самостоятельные занятия физическими упражнениями, дневник самоконтроля.</p>	4	ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.2
		1	
<b>Основное содержание</b>		<b>40</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>40</b>	
Тема 2.6 Силовая подготовка (атлетическая гимнастика).	<b>Содержание учебного материала.</b>	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.2
	<p><b>Практические занятия.</b> Техника безопасности на занятиях. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построение и перестроение, передвижение, размыкание и смыкание, повороты на месте. Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, оздоровительная ходьба и бег, составить комплекс упражнений утренней гимнастике. Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног.</p>	6	
		4	
Тема 2.7 Футбол.	<b>Содержание учебного материала.</b>	13	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.2
	<p><b>Практические занятия.</b> Техника безопасности на занятиях футбола. Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой подъёма; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке;</p>	8	



	<p><b>Практические занятия.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу двумя руками. Изучить правила судейства игры, Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, выполнять упражнения на координацию, на развитие мышц рук и ног, оздоровительная ходьба и бег, утренняя гимнастика.</p>	8	ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.2
		5	
<b>Тема 3.0</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала.</b>	15	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.2
	<p><b>Практические занятия.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Развитие прыгучести. Специально-беговые упражнения. Развитие координации. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места. Разучивание и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Ускорения. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции 2000 м. девушки и 3000 м. юноши. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г девушки и 700 г юноши. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, упражнения на развитие двигательных способностей, изучение правила судейства. Выполнять упражнения на развитие выносливости и</p>	10	
		5	



	<p>скорости, оздоровительный бег и ходьба. Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы.</p>		
<p><b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b></p>		<p><b>2</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.2</p>
<p><b>Всего</b></p>		<p><b>108</b></p>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура предусмотрен спортивный зал (504 кв. метра). Все помещения, объекты физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажёры для занятий атлетической гимнастикой; маты гимнастические; канат для перетягивания; стойка для прыжков в высоту; перекладина для прыжков в высоту; зона приземления для прыжков в высоту; скакалки; палки гимнастические; мячи набивные; гантели; гири 16, 24, 32 кг; секундомеры; весы напольные; ростомер; динамометры; приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защит для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворот для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

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

##### **3.2.1 Основные источники:**

- Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КНОРУС, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7.  
— URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст : электронный.
- Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КНОРУС, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4  
— URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> по паролю.

Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939387> по паролю.

### 3.2.2 Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. — 5-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. — URL: <https://book.ru/book/931285>. — Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

### Интернет-ресурсы

1. [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала, в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися контрольных упражнений с учетом их индивидуальных особенностей. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели: степень овладения программным материалом; уровень технико – тактического мастерства; умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Обучающихся необходимо поощрять за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, ведение здорового образа жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/тема	Тип оценочных средств
ОК 01. Выбирать способы решение задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5, П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,3.0	- составление словаря терминов, кроссвордов - защита презентации - выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,3.0	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,3.0	- составление профессиограммы - заполнения дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПК 2.2 Обеспечивать безопасность движения и решать профессиональные задачи посредством применения нормативно-правовых документов.	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,3.0	Техника безопасности на занятиях. Разучивание правил и судейство.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**5.1** Пассивные: инструктаж по технике безопасности, самостоятельная работа студентов, подготовка докладов, рефератов, презентаций; зачёт, рассказ, описание, объяснения, разбор задания, методические указания, команды, разучивание правил игры, жесты судьи.

**5.2** Активные: урок-соревнование, кейс-метод (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ), работа в малых группах, творческие задания, групповое обсуждение, строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).

**Оценка уровня физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы**

**Юноши**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин. сек.)	12.30	14.00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин. сек)	25.50	27.20	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5. Отжимание на брусьях (количество раз )	12	9	7
6. Поднос ног до касания перекладине (количество раз)	7	5	3
7. Челночный бег 3x10 (сек ) 4x9 (сек)	7,3 9,8	8,0 10,2	8,3 10,5
8. Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге )	10	8	5
9. Плавание 50 м (мин, сек)	45	52	б/вр
10. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5

## Девушки

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, сек)	11.00	13.00	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	19.00	21.00	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Челночный бег 3x10 4x9	8.4 11.0	9.3 11.2	9.7 11.6
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	10.5	6.5	5.0
8.Плавание 50 м (мин. сек)	1.00	1.20	б/вр
9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

## Оценка уровня физических способностей студентов

## Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.4 и выше	5.1 - 4.8	5.2 и ниже
			17	4.3	5.0 – 4.7	5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	7.3 и выше	8.0 – 7.7	8.2 и ниже
			17	7.2	7.9 – 7.5	8.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже
			17	240	205-220	190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 500 и выше	13001400	1 100 и ниже
			17	1 500	13001400	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже
			17	1	9 - 12	5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися - юноши, на низкой перекладине – девушки (кол-во раз)	16	11 и выше	8 – 9	4 и выше
			17	12	9 - 10	4



## Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.8 и выше	5.9 - 5.3	6.1 и ниже
			17	4.8	5.9 – 5.3	6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	8.4 и выше	9.3 – 8.7	9.7 и ниже
			17	8.4	9.3 – 8.7	9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	210	170-190	160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 300 и выше	10501200	900 и ниже
			17	1 300	10501200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	20 и выше	12 – 14	7 и ниже
			17	20	12 - 14	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися - юноши, на низкой перекладине - девушки (кол-во раз)	16	18 и выше	13 – 15	6 и выше
			17	18	13 - 15	6

**Требование к результатам обучения студентов имеющих специальную медицинскую группу очной формы обучения.**

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе 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 цикловых видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять 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 (девушки на опоре 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);
  - . тест Купера – 12-ти минутное передвижение;
  - . плавание – 50 м (без учета времени);
  - . бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км (без учета времени).

**Примерные темы рефератов для студентов имеющих специальную медицинскую группу очной формы обучения и студентов имеющих освобождение от занятий физической культурой.**

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Лечебная физкультура. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний позвоночного столба.
7. История возникновения волейбола. Правила игры.
8. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.
9. Волейбол. Техника приема и передачи мяча (снизу, сверху).
10. Волейбол. Виды и техника подач мяча.
11. История возникновения баскетбола. Правила игры.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно - сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Баскетбол. Командные действия защиты.
18. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
19. Баскетбол. Техника и тактика командного нападения.
20. Легкая атлетика. Виды и техника прыжков в длину с разбега.
21. Легкая атлетика. Виды и техника прыжков в высоту с разбега.
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
23. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
24. Возникновение и развитие легкой атлетики.
25. Здоровый образ жизни.
26. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
27. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
30. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
31. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.