

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 10.07.2025 10:18:31
Уникальный программный ключ:
b98c63f50c040389aac165e2b73c0c737775c9e9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного
состава железных дорог
(тепловозы и дизель поезда)**

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	17
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ.....	18
6. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы среднего (полного) общего образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (тепловозы и дизель поезда). 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:

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.
- 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 01</p> <p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - 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.
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<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"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

	<p>деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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).
<p>ПК 2.1 Управлять планированием и организацией производственных работ коллектива исполнителей с соблюдением норм безопасных условий труда</p>		

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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	61
в т. ч.:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	42
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Самостоятельная работа	11
Формы промежуточной аттестации: Контрольная работа (1 семестр), зачет с оценкой (2 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

1	2	3	4
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции и личностные результаты
Раздел 1	Физическая культуры, как часть культуры общества и человека	3	
Основное содержание		1	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ПК 2.1
	<p>1. 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.</p> <p>2. Здоровье и здоровый образ жизни. (Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека).</p> <p>3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. (Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья</p>	1	

	(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) 4.. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья. (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.		
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1
	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.	1	
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1
	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.	1	

Раздел 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.	58	
	Методико-практические занятия.	42	
	Профессионально ориентированное содержание	16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	Содержание учебного материала.	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1
	Практические занятия. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
	Самостоятельная работа. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	1	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	Содержание учебного материала.	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1
	Практические занятия. 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	
	Самостоятельная работа. 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. Изучение нормативных требований ГТО (согласно возраста).	1	

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	Содержание учебного материала.	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1
	Практические занятия. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.	4	
	Самостоятельная работа. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.	1	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для решений профессионально-ориентированных задач.	Содержание учебного материала.	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1
	Практические занятия. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Самостоятельная работа. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала.	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1
	Практические занятия. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	4	
	Самостоятельная работа. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	1	

Основное содержание		42	
Учебно-тренировочные занятия		42	
Тема 2.6	Содержание учебного материала.	9	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1
Силовая подготовка (атлетическая гимнастика).	Практические занятия. 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.	8	
	Самостоятельная работа. Техника безопасности на занятиях. Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног.	1	
Тема 2.7	Содержание учебного материала.	9	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1
Футбол.	Практические занятия. 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; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).	8	
	Самостоятельная работа. 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; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).	1	

Тема 2.8 Баскетбол.	Содержание учебного материала.	9	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1
	Практические занятия. Техника безопасности на занятиях футбола. Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой подъема; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).	8	
	Самостоятельная работа. Техника безопасности на занятиях футбола. Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой подъема; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).	1	
Тема 2.9 Волейбол.	Содержание учебного материала.	9	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1
	Практические занятия. 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).	8	
	Самостоятельная работа. 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).	1	

Тема 3.0 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала.	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22, ПК 2.1
	Практические занятия. 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.	10	
	Самостоятельная работа. 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	2	
Промежуточная аттестация по дисциплине (1 семестр – контроль, 2 семестр – зачет с оценкой)			
Всего		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины ОУП.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, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>

Дополнительная литература:

1. 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>
2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

Интернет-ресурсы

1. 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,П-о/с. Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,3.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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,П-о/с. Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,3.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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,П-о/с. Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,3.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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"> - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); - сдача нормативов ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.
ПК 2.1 Управлять планированием и организацией производственных работ коллектива исполнителей с соблюдением норм безопасных условий труда	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,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).

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 подачи 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

