

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 12.10.2021 15:56:19
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение № 8.1.6
к ООП по специальности 27.02.03
Автоматика и телемеханика
на транспорте
(железнодорожном транспорте)
(актуализированный ФГОС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» осваивается на базовом уровне и относится к предметной образовательной области «Физическая культура» и является составной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 28.02.2018 г. №139).

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели и задачи:

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины планируется освоение обучающимися следующих результатов:

Личностные:	Метапредметные:	Предметные:
Л.01 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению Л.02 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью,	М.01 способность использовать межпредметные понятия и универсальные действия(регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике М.02 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием	П.1 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга П.2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения

<p>неприятно вредных привычек: курения; употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>Л.03 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья</p> <p>Л.04 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности</p> <p>Л.05 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике</p> <p>Л.06 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p> <p>Л.07 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры</p> <p>Л.08 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых</p>	<p>специальных средств и методов двигательной активности</p> <p>М.03 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии(возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ</p> <p>М.04 быть готовым и способным к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>М.05 уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>М.06 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p> <p>.</p>	<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П.3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П.4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>П.5 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>П.6 сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях</p>
---	--	--

<p>установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности</p> <p>Л.09 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p>Л.10 принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>Л.11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p> <p>Л.12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</p> <p>Л.13 готовность к служению Отечеству, его защите</p>		
---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	119
в том числе:	
теоретическое обучение	8
Практическое обучение (практические занятия)	109
лабораторные работы	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (в форме экзамена)	-
Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды Л,М,П результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел I Теоретический		4	
<p>Тема 1.1 Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>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.</p> <p>В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №1</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами..</p>	2	<p>Л. 01,02,03,04,05,10,11 М.01,02,04,06 П.1,2,3,4</p>

<p>Тема 1.2 Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	<p>Содержание учебного материала: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №2</i> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p>	<p>2</p>	<p>Л. 01,02,03,04,05,10,11 М.01,02,04,06 П.1,2,3,4</p>
<p>Раздел 2 Практический</p>		<p>46</p>	
<p>Учебно-тренировочные занятия</p>		<p>46</p>	
<p>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие № 3</i> Спринт. Развитие анаэробных качеств организма. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег на 30 м. Бег на 60 м. Подвижные игры. <i>Практическое занятие №4</i> Спринт. Специальные упражнения бегуна. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м; бег по</p>	<p>10 2 2</p>	<p>Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6</p>

	<p>прямой с различной скоростью. Подвижные игры.</p> <p>Практическое занятие №5 Контрольный урок. Бег на 100 м. Подвижные игры.</p> <p>Практическое занятие №6 Метание гранаты. Техника разбега. Техника метания гранаты.</p> <p>Практическое занятие №7 Контрольный урок. Метание гранаты. Юноши 700 гр. Девушки 500 гр.</p>	2 2 2	
<p>Тема 2.2 Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала: Освоение основных игровых элементов</p>	12	<p>Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6</p>
	<p>В том числе, практических занятий: Практическое занятие №8 Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №9 техника броска мяча в корзину. Броски мяча в корзину (с места, прыжком). Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №10 Броски мяча в корзину в движении без ведения мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №11 Техника ведения мяча. Игра по правилам.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №12 Броски мяча в корзину с ведением мяча. Игра по правилам.</p>	2	
<p>Тема 2.3. Настольный теннис</p>	<p>Содержание учебного материала: Освоение основных игровых элементов</p>	6	<p>Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6</p>
	<p>В том числе, практических занятий:14 Практическое занятие №14 Правила игры. Набивание мяча ракеткой. Техника игры подставкой. Игра по правилам.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №15 Набивание мяча у стенки. Игра подставкой справа. Игра подставкой слева. Игра по правилам.</p>	2	

	Практическое занятие №16 Работа на «колесе». Техника игры накатом. Игра по правилам.	2	
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала:	14	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6
	В том числе, практических занятий:	2	
	Практическое занятие №17 Акробатические упражнения. Кувырки: вперед, назад. Стойка на лопатках. Равновесие: на одной ноге. Мост: из положения лежа на спине.	2	
	Практическое занятие №18 Акробатические упражнения. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных положений, длинный кувырок. Стойки: на лопатках, на голове. Равновесие: на одной ноге. Мост: из положения лежа на спине с равновесием на трёх точках.	2	
	Практическое занятие №19 Контрольный урок. Акробатический комплекс упражнений.	2	
	Практическое занятие №20 Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения на растяжку, на гибкость. Дыхательная гимнастика.	2	
	Практическое занятие №21 Контрольный урок. Тест на гибкость.	2	
Тема 2.5. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала:	4	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6
	В том числе, практических занятий:	2	
	Практическое занятие №24 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
	Практическое занятие №25 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении		
	Зачет	1	

Всего по УП:

51

2-ой семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды Л,М,П результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 3 Теоретический		4	
<p>Тема 3.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Содержание учебного материала: Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №26</i> Выполнение построений,перестроений,различных видов ходьбы,беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>	2	Л. 01,02,03,04,05,10,11 М.01,02,04,06 П.1,2,3,4
<p>Тема 3.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Содержание учебного материала: Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №27</i></p>		Л. 01,02,03,04,05,10,11 М.01,02,04,06 П.1,2,3,4

	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
Раздел 4 Практический Учебно-тренировочные занятия		62	
Тема 4.1 Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила пользования лыжным инвентарем. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Специальные и подводящие упражнения. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №28:</i> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни <i>Практическое занятие №29</i> Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p>	4 2 2	

<p>Тема 4.2 Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала: Освоение основных игровых элементов</p>	<p>20</p>	<p>Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6.</p>
	<p>В том числе, практических занятий:</p>		
	<p>Практическое занятие №30 Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>2</p>	
	<p>Практическое занятие №31 Передачи мяча. Верхняя передача отскоком от стены. Верхняя передача в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>2</p>	
	<p>Практическое занятие №32 Передачи мяча. Нижняя передача отскоком от стены. Нижняя передача в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>2</p>	
	<p>Практическое занятие №33 Передачи мяча. Верхняя и нижняя передача в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>2</p>	
	<p>Практическое занятие №34 Подача мяча. Подача снизу. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>2</p>	
	<p>Практическое занятие №35 Подача мяча. Подача снизу. Подача боковая. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>2</p>	
	<p>Практическое занятие №36 Подача мяча. Подача сверху. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>2</p>	
	<p>Практическое занятие №37 Нападающий удар. Отработка удара в парах. Игра по правилам.</p>	<p>2</p>	
<p>Практическое занятие №38 Тренировка нападающего удара в игре. Игра по правилам.</p>	<p>2</p>		
<p>Практическое занятие №39 Двухсторонняя игра по правилам.</p>	<p>2</p>		
<p>Тема 4.3 Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала:</p>	<p>14</p>	<p>Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6</p>
	<p>В том числе, практических занятий: Практическое занятие №40 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения на турнике на развитие силы. Подвижные игры.</p>	<p>2</p>	

	<p>Практическое занятие №41 Общеразвивающие упражнения, упражнения с набивными мячами. Упражнения со скамейкой на развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Подвижные игры.</p> <p>Практическое занятие №42 Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры.</p> <p>Практическое занятие №43 Упражнения на развитие силы. Упражнения на шведской стенке. Подвижные игры.</p> <p>Практическое занятие №44 Упражнения на развитие силовой выносливости. Тест Купера. Подвижные игры.</p> <p>Практическое занятие №45 Контрольный урок. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры.</p> <p>Практическое занятие №46 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Подвижные игры.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p>Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка</p>	<p>12</p>	

<p>Тема 4.4 Легкая атлетика..</p>	<p>В том числе, практических занятий: Практическое занятие №47 Техника бега на длинные дистанции. Развитие аэробных качеств организма. Подвижные игры. Практическое занятие №48 Бег по пересеченной местности. Подвижные игры Практическое занятие №49 Контрольный урок. Бег 500 м. девушки. 1000 м. юноши. Подвижные игры. Практическое занятие №50 Бег на различных участках с разной интенсивностью. Подвижные игры Практическое занятие №51 Тактика бега на длинные дистанции. Старт. Движение по дистанции. Финиширование. Подвижные игры. Практическое занятие №52 Контрольный урок. Бег 2000 м. девушки. 3000 м. юноши. Подвижные игры</p>	<p>2 2 2 2 2 2</p>	<p>Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6</p>
<p>Тема 4.5 Футбол</p>	<p>Содержание учебного материала: Освоение основных элементов игры</p> <p>В том числе, практических занятий: Практическое занятие №53 Правила игры. Техника безопасности игры. Остановка мяча ногой, грудью. Игра по упрощенным правилам. Практическое занятие №54 Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Игра по упрощенным правилам. Практическое занятие №55 Удары головой на месте и в прыжке. Техника игры вратаря. Игра по правилам. Практическое занятие №56 Отбор мяча, обманные движения. Игра по правилам</p>	<p>8 2 2 2 2</p>	<p>Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6</p>
<p>Тема 4.6 Учебно-методические</p>	<p>Содержание учебного материала:</p>	<p>4</p>	

занятия	<p>В том числе, практических занятий:</p> <p><i>Практическое занятие №57</i> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p><i>Практическое занятие №58</i> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>	2	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего по УП:		68	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура реализуется: в тренажёрном зале, в спортивном зале №2, спортивном зале №3, стадион широкого профиля.

Оборудование тренажёрного зала:

1. Стол рабочий – 1 шт.
2. Стул – 2 шт.
3. Беговая дорожка JKEHER JK 7300 – 2 шт.
4. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.
5. Велотренажер JKEHER 3920 – 2 шт.
6. Велоэллипсоид PROTEUS EEC 3088 – 2 шт.
7. Гантельный ряд (2 стойки – 6 пар, 2 стойки – 10 пар).
8. Голень машина (сидя) – 1 шт.
9. Скамейка регулируемая 0-80 – 2 шт.
10. Робот для настольного тенниса Donic roborong 2040 – 1 шт.
11. Стойка для штанг (для набора из 5 штук) – 1 шт.
12. Стол для настольного тенниса – 3 шт.
13. Тренажёр блочная рама (кроссовер) – 1 шт.
14. Тренажёр для мышц разгибателей бедра, сидя – 1 шт.
15. Тренажёр профессиональный для пресса – 1 шт.
16. Тренажёр для ягодичных мышц – 1 шт.
17. Штанга тренировочная – 3 шт.
18. Гриф изогнутый – 2 шт.
19. Зеркало – 3 шт.
20. Ракетка для настольного тенниса – 10 шт.
21. Мяч для настольного тенниса – 20 шт.
22. Скамейка – 5 шт.
23. Шведская стенка – 4 шт.
24. Турник – 2 шт.
25. Маты – 10 шт.
26. Обручи – 4 шт.

Оборудование спортивного зала №2:

1. Баскетбольные мячи – 10 шт.
2. Волейбольные мячи – 10 шт.
3. Щиты баскетбольные – 2 шт.
4. Корзины баскетбольные – 2 шт.
5. Сетки баскетбольные – 2 шт.
6. Сетка волейбольная – 1 шт.
7. Стойки волейбольные – 2 шт.
8. Антенны волейбольные – 2 шт.
9. Скамейки – 8 шт.

Оборудование спортивного зала №3:

1. Мячи баскетбольные – 4 шт.
2. Мячи волейбольные – 10 шт.
3. Мячи футбольные – 10 шт.
4. Щиты баскетбольные – 2 шт.

5. Корзины баскетбольные – 2 шт.
6. Сетки баскетбольные – 2 шт.
7. Сетка волейбольная – 1 шт.
8. Стойки волейбольные – 2 шт.
9. Антенны волейбольные – 2 шт.
10. Скамейки – 6 шт.
11. Ворота футбольные – 2 шт.
12. Скалодром – 1 шт.

Оборудование стадиона широкого профиля:

1. Полоса препятствий.
2. Мини футбольная площадка.
3. Сектор для прыжков в длину с места.
4. Сектор для бега на короткие дистанции.
5. Сектор для бега на длинные дистанции.

Технические средства обучения:

1. Компьютер.
2. Фотоаппарат.
3. Видеокамера.
4. Принтер.

3.2 Информационное обеспечение обучения:

3.2.1 Основные источники:

Матвеев А.П. Физическая культура (базовый уровень) 10-11
АО "Издательство "Просвещение"

3.2.2 Дополнительные источники:

Лечебная физическая культура массаж: учебник/ Бурякин Ф.Г. , Мартынихин В.С.- –
Москва: КноРус, 2019. – 278 с – (СПО). – ISBN 978-5-406-06454-2/-URL: Режим доступа:
<https://www.book.ru/book/930508>

3.2.3 Электронные образовательные программы:

При организации дистанционного обучения используются электронные
платформы Zoom, Moodle (режим доступа сайт СТЖТ <http://www.stgt.ru/>)

Компьютерные презентации.

3.2.4 Интернет – ресурсы:

Спорт для всех

<http://ru-sports.com/sports> Спортивные дисциплины.

Сайт Министерства молодежной политики спорта и туризма Саратовской области
<http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/> Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.

3.2.5 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе всего периода обучения.

Видом промежуточной аттестации по итогам 1 семестра является «зачёт».

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся за 1 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года и в конце 1 семестра.

Итоговая аттестация по завершению освоения учебной дисциплины

ОУД.06 Физическая культура во 2 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 2 семестра).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Критерием успешности освоения учебного материала обучающегося является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Л. 01,02,03,04,05,10,11 М.01,02,04,06 П.1,2,3,4		Раздел 1 теоретический
	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос.	1.1 Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
	Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Опрос.	1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
Л.01,02,09,10,11		Раздел 2 Практический Учебно-тренировочные занятия
	Контрольный тест по лёгкой атлетике	2.1 Лёгкая атлетика.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
М.02,03,05 П.1,3,4,5,6	Знание правил соревнований. Оценка техники базовых элементов спортивных игр.	2.2 Баскетбол
	Знание правил соревнований. Оценка техники базовых элементов спортивных игр	2.3.Настольный теннис
	Контрольный тест по гимнастике.	2.4 Гимнастика
	Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Опрос.	2.5. Учебно-методические занятия
		Раздел 3 Теоретический
	Освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Опрос.	3.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Опрос.	3.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
		Раздел 4 Практический
	Контрольный тест по лыжной подготовке.	4.1 Лыжная подготовка
	Знание правил	1.2 Волейбол

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
	соревнований. Оценка техники базовых элементов спортивных игр.	
	Контрольный тест по ОФП.	1.3 Общая физическая подготовка
	Контрольный тест по кроссовой подготовке.	1.4 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.
	Знание правил соревнований. Оценка техники базовых элементов спортивных игр.	4.5 Футбол
	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Опрос.	4.6 Учебно-методические занятия

ТЕСТЫ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В 1 СЕМЕСТРЕ

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)
1	Прыжки в длину с места, см
2	Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Волейбол

1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками у стены (расстояние от стены 2-3 метра, высота передачи 2,5,-5 м.) Количество непрерывных передач: 5-8 раз- «3»; 9-12 раз – «4» и 13-16 раз – «5».

2. Подача мяча любым способом (снизу, сверху) 5 попыток.

Юноши

Девушки

«5» – 4-5 подач

«5» – 3-4 подачи

«4» - 3 подачи

«4» – 2 подачи

«3» – 1-2 подачи

«3» – 1 подача

Баскетбол

1. Ведение мяча обводя препятствия (правильное ведение правой и левой руками).

2. Броски со штрафной линии (10 бросков)

юноши «5» – 50%; «4» – 30%; «3» – 10%

девушки «5» – 40%; «4» – 20%; «3» – 10%.

Футбол

1. Продемонстрировать технику базовых элементов в футболе: удары по воротам, удары по мячу ногой.