Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 12.11.2020 11:18:10
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение № 9.3.6.
к ППССЗ по специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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 **23.02.06** Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413).

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	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	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

направленностью, неприятию вредных привычек: курения; употребления алкоголя, наркотиков Л.03 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья Л.04 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности 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 Л.06 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры Л.07 способность к	использованием специальных средств и методов двигательной активности М.03 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии(возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ 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; 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,	предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; П.3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; П.4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности П.5 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности П.6 сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях

построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры Л.08способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности 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 Л.10 принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной	правовых и этических норм, норм информационной безопасности; М.06 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку .	

деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; Л.11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью Л.12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной Л.13 готовность к служению Отечеству, его защите		

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*176*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*117*
в том числе:	
практические занятия	*109*
теоретические занятия	*8*
Самостоятельная работа обучающегося (всего) Подготовка устных сообщений, докладов, рефератов с использованием информационных технологий, выполнение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	*59*
В соответствии с учебным планом видом промежуточной аттестации по итогам 1 семестра является «зачёт». Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 1 семестр выставляется по приросту к исходным показателям**.** Для этого организуется тестирование в контрольных точках*:* На входе – начало учебного года; 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).	

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 1 Теоретический		*4*	
Тема 1.1 Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала 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). 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.	*2*	Л 01,02,03,04,05,10,11 М.01,02,04,06 П.1,2,3,4
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Сообщение на тему: «Физическая культура в обеспечении здоровья»	*1*	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных	Содержание учебного материала		

занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	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.	*2*	Л 01,02,03,04,05,10,11 М.01,02,04,06 П.1,2,3,4
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Сообщение на тему: функциональные показатели здоровья человека (пульс и артериальное давление).	*1*	
Раздел 2 Практический		*47*	
Учебно-тренировочные занятия		*43*	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	*12*	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6
	Спринт. Развитие анаэробных качеств организма. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег на 30 м. Бег на 60 м. Подвижные игры.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Виды бега».	*1*	

	Спринт. Специальные упражнения бегуна. Бег 100 м. Подвижные игры.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка к выполнению нормативов ГТО по бегу на 100м.	*1*	
	Контрольный урок. Бег на 100 м. Подвижные игры.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме «Эстафетный бег. Виды эстафетного бега»	*1*	
	Спринт. . Подвижные игры. Эстафетный бег 4х100м; бег по прямой с различной скоростью	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме «Техника метания. Снаряды для метания».	*1*	
	Метание гранаты. Техника разбега. Техника метания гранаты.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка к выполнению нормативов ГТО по метанию.	*1*	
	Контрольный урок. Метание гранаты. Юноши 700 гр. Девушки 500 гр.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «История игры в баскетбол».	*1*	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	*18*	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6
	Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Техника броска мяча в корзину».	*1*	
	Техника броска мяча в корзину. Броски мяча в корзину (с места, прыжком). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	*1*	
	Броски мяча в корзину в движении без ведения мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Техника ведения мяча».	*1*	

	Техника ведения мяча. Игра по правилам.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Баскетбол – Олимпийский вид спорта».	*1*	
	Броски мяча в корзину с ведением мяча. Игра по правилам.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Защитные действия игроков».	*1*	
	Прием техники защиты- перехват, приемы, применяемые против броска-накрывание. Игра по правилам.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Приемы овладения мячом в защите».	*1*	
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Тактические действия игроков в защите и в нападении».	*1*	
	Тактика нападения, тактика Защиты. Игра по правилам.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Правила баскетбола»	*1*	
	Двухсторонняя тренировочная игра. Игра по правилам.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для развития силы рук	*1*	
Тема 2.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	*14*	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения на турнике на развитие силы. Подвижные игры.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение упражнений для развития силы ног.	*1*	

	Общеразвивающие упражнения, упражнения с набивными мячами. Упражнения со скамейкой на развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка к выполнению нормативов ГТО по подтягиванию. .	*1*	
	Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка к выполнению нормативов ГТО по отжиманию	*1*	
	Упражнения на развитие силы. Упражнения на шведской стенке. Подвижные игры.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение физических упражнений по ОФП в процессе самостоятельных занятий.	*1*	
	Упражнения на развитие силовой выносливости. Тест Купера. Подвижные игры.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка к выполнению нормативов ГТО по упражнению на мышцы брюшного пресса..	*1*	
	Контрольный урок. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка рефератов по теме: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	*1*	
Учебно-методические занятия		*4*	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6
Тема 2.4 Учебно-методические занятия	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка рефератов по теме: «Массаж и его разновидности».	*1*	

	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.	*1*	
	Зачет	*1*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Подготовка рефератов по теме: «Средства физической культуры в регулировании работоспособности».	*1*	
	Всего за 1 семестр: максимальная нагрузка **практические занятия** **теоретические занятия** **самостоятельная работа**	*77* *47* *4* *26*	

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*	
Тема 3.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	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.	*2*	Л 01,02,03,04,05,10,11 М.01,02,04,06 П.1,2,3,4

	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Сообщение на тему: аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	*1*	
Тема 3.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	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.	*2*	Л. 01,02,03,04,05,10,11 М.01,02,04,06 П.1,2,3,4
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Сообщение на тему: Активный отдых в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	*1*	
Раздел 4 Практический Учебно-тренировочные занятия		*62*	
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	*4*	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6.
	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.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Ходьба на лыжах и катание на коньках в свободное время.	*1*	

	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.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Подготовка к выполнению нормативов ГТО по лыжной подготовке.	*1*	
Тема 4.2 Волейбол	Содержание учебного материала	*14*	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6.
	Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «История игры в волейбол».	*1*	
	Передачи мяча. Верхняя передача отскоком от стены. Верхняя передача в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Техника передач мяча в волейболе».	*1*	
	Передачи мяча. Нижняя передача отскоком от стены. Нижняя передача в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение физических упражнений по ОФП в процессе самостоятельных занятий.	*1*	
	Передачи мяча. Верхняя и нижняя передача в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Виды подач мяча. Техника подачи мяча в волейболе».	*1*	

	Подача мяча. Подача снизу. Игра по упрощенным правилам волейбола.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	*1*	
	Подача мяча. Подача снизу. Подача боковая. Игра по упрощенным правилам волейбола.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Волейбол – Олимпийский вид спорта».	*1*	
	Двухсторонняя игра по правилам.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «История игры в настольный теннисе».	*1*	
Тема 4.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала	*6*	
	Правила игры. Набивание мяча ракеткой. Техника игры подставкой. Игра по правилам	*2*	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6.
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Техника игры подставкой»..	*1*	
	Набивание мяча у стенки. Игра подставкой справа. Игра подставкой слева. Игра по правилам	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Техника игры накатом»	*1*	
	Работа на «колесе». Техника игры накатом. Игра по правилам.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «История развития гимнастики».	*1*	
Тема 4.4 Гимнастика	Содержание учебного материала	*12*	
	Акробатические упражнения. Кувырки: вперед, назад. Стойка на лопатках. Равновесие: на одной ноге. Мост: из положения лежа на спине.	*2*	

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение физических упражнений по ОФП в процессе самостоятельных занятий.	*1*	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6.
	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*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение упражнений на растяжку в процессе самостоятельных занятий.	*1*	
	Контрольный урок. Акробатический комплекс упражнений.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	*1*	
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения на растяжку, на гибкость. Дыхательная гимнастика.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости.	*1*	
	Контрольный урок. Тест на гибкость.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплекса упражнений для развития силы.	*1*	
	Упражнения на силу. Упражнения с набивным мячом. Упражнения на шведской лестнице. Упражнения со скамейкой.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устных сообщений и докладов по теме: « История марафонского бега»	*1*	
Тема 4.5 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	*12*	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6.
	Техника бега на длинные дистанции. Развитие аэробных качеств организма. Подвижные игры.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Развитие выносливости».	*1*	
	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	*2*	

	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение упражнений для совершенствования техники бега на средние дистанции.	*1*	
	Контрольный урок. Бег 500 м. девушки. 1000 м. юноши. Подвижные игры.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение упражнений для развития скоростной выносливости.	*1*	
	Бег на различных участках с разной интенсивностью. Подвижные игры	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Тактика бега на средние и длинные дистанции».	*1*	
	Тактика бега на длинные дистанции. Старт. Движение по дистанции. Финиширование. Подвижные игры.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка к выполнению нормативов ГТО по бегу на 3000м юноши, 2000м девушки.	*1*	
	Контрольный урок. Бег 2000 м. девушки. 3000 м. юноши. Подвижные игры	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «История игры в футбол».	*1*	
Тема 4.6 Футбол	Содержание учебного материала	*8*	
	Правила игры. Техника безопасности игры. Остановка мяча ногой, грудью. Игра по упрощенным правилам.	*2*	

	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение физических упражнений по ОФП в процессе самостоятельных занятий.	*1*	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6.
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Игра по упрощенным правилам.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Тактические действия игроков в футболе».	*1*	
	Отбор мяча, обманные движения. Игра по правилам.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение упражнений для развития силы.	*1*	
	Удары головой на месте и в прыжке. Техника игры вратаря. Игра по правилам.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка рефератов по теме: «Комплексы утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов».	*1*	
Учебно-методические занятия		*4*	
Тема 4.7 Учебно-методические занятия	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	*2*	Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6.
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	*1*	
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	*2*	

	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка рефератов по теме: «Комплексы производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов».	*1*	
	Дифференцированный зачет	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплекса производственной гимнастики.	*1*	
Всего за 2 семестр: максимальная нагрузка практические занятия теоретические занятия самостоятельная работа		*99 62 4 33*	

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 – 1шт.
2. Стул – 2 шт.
3. Беговая дорожка JKEXER JK 7300 – 2 шт.
4. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.
5. Велотренажер JKEXER 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 robopong 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:

Компьютерные презентации.

3.2.4 Интернет – ресурсы:

Спорт для всех

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

Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области

http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/ Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.

Дистанционное обучение осуществляется посредством образовательных платформ:

1. ZOOM.RU
2. Moodle (сайт СТЖТ, ИОС.) Режим доступа: https://sdo.stgt.site/

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОУД.06 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	1.2Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
	упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Опрос.	
Л.01,02,09,10,11 М.02,03,05 П.1,3,4,5,6		**Раздел 2 Практический Учебно-тренировочные занятия**
	Контрольный тест по лёгкой атлетике	2.1 Лёгкая атлетика.
	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	2.5. Учебно-методические занятия

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
	утомлении. Опрос.	
		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 ме- тоды 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 соревнований. Оценка техники базовых элементов спортивных игр.	1.2 Волейбол

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
	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 2 кг 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 3 км (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.