**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образов*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** | **3** |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **9** |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **16** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **18** |
| **5.** | **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ** | **19** |

1. **Общая характеристика рабочей программы общеобразовательного предмета Физическая культура**
	1. **Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Общеобразовательная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:**

**1.2.1. Цель общеобразовательного предмета**

Содержание программы общеобразовательной предмета Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

- развитие у обучающихся двигательных навыков,

- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, - гармоничное физическое развитие,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, простейшие приемы самомассажа и релаксации.

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики

- 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 физических

упражнений различной направленности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1 Выполнять различные виды геодезических съемок.

.

|  |  |
| --- | --- |
| **Общие компетенции** | **Планируемые результаты обучения** |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности  |  В части трудового воспитания:- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие- готовность к активной деятельности технологической и социальной деятельности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность - интерес к различным сферам профессиональной деятельности Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне- устанавливать существенной признак или основание для сравнения, классификации и обобщения- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменений в новых условиях- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности- уметь интегрировать знания из разных предметных областей- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения- способность их использования в познавательной и социальной практике- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению |  Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере. |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Овладение универсальными коммуникативными действиями:б) совместная деятельность:- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативнымОвладение универсальными регулятивными действиями:г) принятие себя и других людей:- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;- признавать свое право и право других людей  к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;наличие мотивации к обучению и личностному развитию |  Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере. |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности  |  В части физического воспитания:- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация:- самостоятельно составлять план решения проблем с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений- давать оценку новым ситуациям- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение- оценивать приобретенный опыт- способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень |  Умение 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);  Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК 1.1 Выполнять различные виды геодезических съемок. | Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменений в новых условиях- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности- уметь интегрировать знания из разных предметных областей- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения. | Умение 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). Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

####

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем в часах*** |
| **Объем образовательной программы предмета** | **72** |
| **в т.ч.** |  |
| **1. Основное содержание** | **58** |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | 3 |
| практические занятия |  50 |
| самостоятельные занятия | 5 |
| **2. Профессионально ориентированное содержание**  | **12** |
| в т. ч.: |  |
|  практические занятия | 6 |
| самостоятельные занятия | 6 |
| **Промежуточная аттестация (зачёт) в 1 семестре****Промежуточная аттестация (зачёт с оценкой) во 2 семестре** | **2** |

# 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Содержание учебного материала(основное и профессионально ориентированное) практические и самостоятельные занятия** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции (ОК)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** | **Физическая культуры, как часть культуры общества и человека** | **3** |  |
| **Основное содержание** |  |  |
|  **Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни.  | **Содержание учебного материала** | 3 |  |
| 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 |  | ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 1.1 |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |
|  Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание |
|  Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье.  |
|  Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. |
|  |  Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья  *(дыхательная гимнастика; оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. |  |  |
|  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 |
| **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** |  |  |
|  **Профессионально ориентированное содержание** | **12** |  |
| **Тема 2.1**Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 1.1 |
| **Практические занятия** | 1 |
|  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения |  |
| **Самостоятельные занятия** | 1 |
|  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для коррекции осанки и телосложения |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.2**Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и **т**ребований ВФСК «ГТО | **Содержание учебного материала** | 2 |  ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 1.1 |
| **Практические занятия** | 1 |
|  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений  |  |
| **Самостоятельные занятия** | 1 |
|  Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |  |
| **Тема 2.3**Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 1.1 |
| **Практические занятия** | 1 |
| Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля. |  |
| **Самостоятельные занятия** | 1 |
|  Дневник самоконтроля. |  |
| **Тема 2.4.** Составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК1.1 |
| **Практические занятия** | 1 |
|  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  |
| **Самостоятельные занятия** | 1 |
|  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  |
| **Тема 2.5.** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 1.1 |
| **Практические занятия** | 2 |
|  Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, внешние условия, профессиональные заболевание |  |
| **Самостоятельные занятия** | 2 |
|  Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) |  |
| **Основное содержание** | **55** |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** |  |  |
| **Гимнастика** |  |  |
| **Тема 2.6.**Основная гимнастика | **Содержание учебного материала** | 4 |  |
| **Практические занятия** | 4 |  |
|  Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.  Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье, ловля, прыжки. |  | ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 1.1 |
| **Тема 2.7.**Элементы атлетической гимнастики(оздоровительное направление) | **Содержание учебного материала** | 6 |  |
| **Практические занятия** | 6 |  |
| Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы. Развитие мышц: плечевого пояса, мышц брюшного пресса, спины и ног. |  | ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 1.1 |
|  | Совершенствование акробатических элементов |  |  |
| **Тема 2.8.**Футбол | **Содержание учебного материала** | 12 |  |
| **Практические занятия** | 10 |  |
| Техника безопасности на уроках. Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствованиетехники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединойподъёма; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутреннейстороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра). |  | ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 1.1 |
| **Самостоятельные занятия** | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в спортивных секциях. Катание на лыжах в свободное время |  |  |
| **Тема 2.9**Баскетбол | **Содержание учебного материала** | 10 |  |
| **Практические занятия** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |  | ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 1.1 |
| **Тема 2.10**Волейбол | **Содержание учебного материала** | 10 | ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 1.1 |
| **Практические занятия** |   |
|  Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу и сверху двумя руками.  Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Изучить правила судейства игры |  |
| **Тема 2.11**Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | 13 |  ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 1.1 |
| **Практические занятия** | 10 |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;Совершенствование техники спринтерского бега;Совершенствование техники кроссового бега, на  средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши;Совершенствование техники прыжка в длину с разбегаСовершенствование техники метания гранаты 500 г девушки и 700 г юноши |  |
| **Самостоятельные занятия** | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в спортивных секциях, группах ОФП. Равномерный бег. |  |
|  **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | **2** |  |
|  **Всего:** | **72** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Для реализации программы учебного предмета ОУП.09 Физическая культура предусмотрен спортивный зал

 Все помещения, объекты физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

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

**3.2.1 Основные источники:**

 Кузнецов, В. С.Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КНОРУС, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7.— URL: [https://book.ru/book/932718](https://book.ru/book/932718%20). — Текст : электронный.

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

 Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2020. – 181 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05218-1. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/919382>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2021. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06281-4. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/926242>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

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

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

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>

 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>

 **3.2.2 Дополнительные источники:**

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

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>

**3.2.3 Интернет-ресурсы**

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

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** |  **Раздел/тема** | **Тип оценочных средств** |
| ОК 01. Выбирать способы решение задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Темы 1.1, П/-о/с Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,2.5Темы 2.6 -2.11 | - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,* составление профессиограммы
* заполнение дневника самоконтроля
* защита реферата
* составление кроссворда
* фронтальный опрос
* контрольное тестирование
* составление комплекса упражнений
* оценивание практической работы
* тестирование
* тестирование (контрольная работа по теории)
* демонстрация комплекса ОРУ,
* сдача контрольных нормативов
* сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
* сдача нормативов ГТО

выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Темы 1.1,П/-о/с: Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,2.5Темы 2.6 -2.11 |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1.1,П/-о/с: Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,2.5Темы 2.6 -2.11 |
| ПК 1.1 Выполнять различные виды геодезических съемок. | Темы 1.1,П/-о/с: Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,2.5Темы 2.6 -2.11 |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ** |  |

 **5.1** Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды

**5.2** Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

 Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности

студентов основной медицинской группы

 Юноши

|  |  |
| --- | --- |
|  Тесты |  Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин.сек.) | 12.30 | 14.00 | б/вр |
| 2.Прыжов в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 3.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 4.Отжимание на брусьях (количество раз ) | 12 | 9 | 7 |
| 5.Поднос ног до касания перекладине (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 6.Челночный бег 3х10 (сек ) 4х9 (сек) | 7,39,8 | 8,010,2 | 8,310,5 |
| .Приседание на одной ноге с опорой о стену(количество раз на каждой ноге ) | 10 | 8 | 5 |
| 10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)  | 9.5 | 7.5 | 6.5 |
| 11.Гимнастический компленс упражнений:- утренняя гимнастика- производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7.5 |

 Приложение 2

 Оценка уровня физической подготовленности девушек основного

и подготовительного учебного отделения

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценки в баллах |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек) | 11.00 | 13.00 | б/вр |
| 2.Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 3.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 4.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 5.Челночный бег 3х10 4х9 | 8.411.0 | 9.311.2 | 9.711.6 |
| 6.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 10.5 | 6.5 | 5.0 |
| 7.Гимнастический комплекс упражнений:- утренняя гимнастика- производственная гимнастика-релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7.5 |

 Приложение 3

Оценка уровня физических способностей студентов

 Юноши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности |  Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет |  Оценка |
|  5 |  4 |  3 |
| 1. | Скоростные |  Бег 30 м (сек) | 1617 | 4.4и выше4.3 | 5.1 - 4.85.0 – 4.7 | 5.2и ниже5.2 |
| 2. | Координационные  | Челночный бег 3х10 (сек) | 1617 | 7.3и выше7.2 | 8.0 – 7.77.9 – 7.5 | 8.2и ниже8.1 |
| 3. | Скоростносиловые | Прыжки в длину с места (см) | 1617 | 230и выше240 | 195–210205-220 | 180и ниже190 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 1617 | 1 500и выше1 500 | 1300140013001400 | 1 100 и ниже1100 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 1617 | 15и выше1 | 9 – 129 - 12 | 5и ниже5 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз) | 1617 | 11и выше12 | 8 – 99 - 10 | 4и выше4 |

 Приложение 4

Девушки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности |  Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет |  Оценка |
| 5 |  4 |  3 |
| 1. | Скоростные |  Бег 30 м (сек) | 1617 | 4.8и выше4.8 | 5.9 - 5.35.9 – 5.3 | 6.1и ниже6.1 |
| 2. | Координационные  | Челночный бег 3х10 (сек) | 1617 | 8.4и выше8.4 | 9.3 – 8.79.3 – 8.7 | 9.7и ниже9.6 |
| 3. | Скоростносиловые | Прыжки в длину с места (см) | 1617 | 210и выше210 | 170–190170-190 | 160и ниже160 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 1617 | 1 300и выше1 300 | 1050120010501200 | 900и ниже900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 1617 | 20и выше20 | 12 – 1412 - 14 | 7и ниже7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз) | 1617 | 18и выше 18 | 13 – 1513 - 15 | 6и выше6 |