

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ткачева Лариса Владимировна  
Должность: И.о. директора  
Дата подписания: 16.09.2025 21:26:39  
Уникальный программный ключ:  
6193ebd093351b6251af28b8e5ef9cbb3f05df49

Приложение  
ОПОП-ППССЗ по специальности  
23.02.06 Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА)**  
**ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**23.02.06 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ПОДВИЖНОГО СОСТАВА**  
**ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ**  
*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год начала подготовки: 2024)*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ<br/>КУЛЬТУРА»</b> | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                           | <b>9</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                     | <b>19</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                           | <b>21</b> |
| <b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                                                              | <b>22</b> |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности

Рабочая программа учебного предмета является частью программы среднего (полного) общего образования по специальности СПО 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

## **1.2.Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1.Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                           | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам деятельности | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | <p>изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ПК 2.2. Планировать и организовывать по соблюдению норм безопасных условий труда</p> | <p>Соблюдать правила охраны и техники безопасности</p> | <p>-Приходить на занятия без предметов, представляющих опасность для других занимающихся., без колющихся и других посторонних предметов</p> <p>-При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры.</p> <p>- С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.</p> <p>- При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации.</p> <p>-По распоряжению учителя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

В результате освоения программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР) :

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19. Уважительное отношение обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                       | Объем в<br>часах |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>                 | <b>108</b>       |
| в том числе:                                                             |                  |
| <b>Основное содержание</b>                                               | <b>50</b>        |
| в том числе:                                                             |                  |
| лекции                                                                   | 8                |
| практические занятия                                                     | 42               |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                        | <b>20</b>        |
| в т. ч.:                                                                 |                  |
| теоретическое обучение                                                   | 4                |
| практические занятия                                                     | 16               |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                            | <b>36</b>        |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)<br/>2 семестр</b> | <b>2</b>         |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

| 1                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3           | 4                                               |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------|
| Наименование разделов и тем                                    | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Объем часов | Формируемые компетенции и личностные результаты |
| Раздел 1                                                       | Физическая культуры, как часть культуры общества и человека                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 18          |                                                 |
| Основное содержание                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12          |                                                 |
| Тема 1.1<br>Современное состояние физической культуры и спорта | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p> | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ЛР 9, ЛР 19              |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------|
| <b>Тема 1.2</b><br>Здоровье и здоровый образ жизни                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ЛР 9, ЛР 19 |
|                                                                                      | 1.Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.                                                                                                                                                                                                                                                          | 2        |                                       |
|                                                                                      | 2.Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                                                                                            |          |                                       |
|                                                                                      | 3.Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.                                                                                                                                                             |          |                                       |
|                                                                                      | <b>Самостоятельная работа.</b> Оздоровительная ходьба и бег. Ознакомление с литературой о здоровом образе жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2        |                                       |
| <b>Тема 1.3</b><br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ЛР 9, ЛР 19 |
|                                                                                      | 1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ) | 2        |                                       |
|                                                                                      | 2.Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                                                                                                                                                                                                                                             |          |                                       |
|                                                                                      | <b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомление с литературой о системах сохранения здоровья. Оздоровительная ходьба и бег.                                                                                                                                                                                                                                                             | 2        |                                       |
| <b>Тема 1.4</b><br>Организация самостоятельных занятий                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b> |                                       |
|                                                                                      | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.                                                                                                                                                                         |          |                                       |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|
| оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | 2.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.               |          | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08<br><br>ЛР 9, ЛР 19 |
|                                                                                              | 3.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.                                                                                                                                                 |          |                                               |
|                                                                                              | 4.Физические качества, средства их самосовершенствования                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                               |
|                                                                                              | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b> |                                               |
| <b>Тема 1.5</b><br>Физическая культура в режиме трудового дня                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,                   |
|                                                                                              | 1.Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | 2        |                                               |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа.</b> Профилактика переутомления. Составить комплексы утренней и производственной гимнастики. Оздоровительная ходьба и бег.                                                                                                                                                                                             | 1        | ЛР 19, ЛР 22                                  |
| <b>Тема 1.6</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3</b> |                                               |
|                                                                                              | 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.                                                                                                                                                                | 1        |                                               |
|                                                                                              | 2.Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.                                                                                                     | 1        |                                               |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа.</b> Подготовить доклад на тему задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки, оздоровительная ходьба и бег, составить комплекс производственной гимнастики.                                                                                                                                      | 1        |                                               |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                               |                               |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|
| Раздел № 2                                                                                                                                | Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                                                                                             | 87                            |                                                 |
| Методико-практические занятия                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               | 24                            |                                                 |
| *Профессионально ориентированное содержание                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               | 24                            |                                                 |
| Тема 2.1<br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                 | 3                             | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|                                                                                                                                           | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                          | 2                             |                                                 |
|                                                                                                                                           | 1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.                                                                                |                               |                                                 |
|                                                                                                                                           | 2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                    |                               |                                                 |
|                                                                                                                                           | Самостоятельная работа. Составить комплекс проведения утренней зарядки и упражнений для коррекции телосложения.                                                                                                                                               | 1                             |                                                 |
| Тема 2.2<br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                 | 3                             | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 22 |
|                                                                                                                                           | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                          | 2                             |                                                 |
|                                                                                                                                           | 3.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |                               |                                                 |
|                                                                                                                                           | Самостоятельная работа<br>Составления комплекса упражнений для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Занятия в секциях и группах ОФП.                                                                                                                        |                               |                                                 |
|                                                                                                                                           | Тема 2.3<br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                            | Содержание учебного материала |                                                 |
| Практические занятия                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                               | 2                             |                                                 |
| 4.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |                               |                                                 |
| Самостоятельная работа Оздоровительная ходьба и бег. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Дневник             |                                                                                                                                                                                                                                                               |                               | 1                                               |

|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      | самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                           |           |                                                       |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Составление и проведение комплексов упражнений для решений профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>3</b>  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
|                                                                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                             | 2         |                                                       |
|                                                                                                                      | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности       |           |                                                       |
|                                                                                                                      | 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                       |           |                                                       |
|                                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики и профессионально-прикладной физической подготовки. Оздоровительная ходьба и бег                                          | 1         |                                                       |
| <b>Тема 2.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>12</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
|                                                                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                             | 8         |                                                       |
|                                                                                                                      | 7.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. |           |                                                       |
|                                                                                                                      | 8-11Освоение комплекса упражнений для производственной гимнастики                                                                                                                                                                       |           |                                                       |
|                                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).                                                        | 4         |                                                       |
| <b>Основное содержание</b>                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>63</b> |                                                       |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>63</b> |                                                       |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Физические                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>3</b>  | ОК 01, ОК 04,                                         |
|                                                                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                             | 2         |                                                       |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------|
| упражнения для<br>оздоровительных форм<br>занятий физической<br>культурой | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических качеств.                                                |           | ОК 08,<br>ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22                      |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа.</b> Составить комплекс физических упражнений на гибкость и силу, самостоятельные занятия физическими упражнениями, дневник самоконтроля.                                                                                                        | 1         |                                                    |
| <b>2.7 Гимнастика (практические занятия 13-17)</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>12</b> |                                                    |
| <b>Тема 2.7</b><br>Основная гимнастика<br>(обязательный вид)              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br>ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
|                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |                                                    |
|                                                                           | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                    |           |                                                    |
|                                                                           | 14. 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 и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |           |                                                    |
|                                                                           | <b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, оздоровительная ходьба и бег, составить комплекс упражнений на развитие силы и гибкости                                                                                                    | 2         |                                                    |
| <b>Тема 2.8</b><br><b>Акробатика</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>10</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br>ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
|                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                | 6         |                                                    |
|                                                                           | 15. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».                                          |           |                                                    |
|                                                                           | 16. Совершенствование акробатических элементов                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                    |
|                                                                           | 17. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)                                                                                                                          |           |                                                    |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                        |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                 | <b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, Составить комплекс упражнений на развитие гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                        |
|                                 | <b>Девушки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Юноши</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                        |
|                                 | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.                                                                                                                                                        | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |                                                        |
| <b>Тема 2.8</b><br>Баскетбол    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
|                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                        |
|                                 | 20.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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                        |
|                                 | <b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, изучить правила судейства игры, совершенствовать технику и тактику игры. Выполнять упражнения на координацию и развитие мышц рук, на развитие двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                                                           | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                        |
| <b>Тема 2.8 (3)</b><br>Волейбол | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>8</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                        |
|                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                        |
|                                 | 21.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                        |



|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------|
|                                      | совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу двумя руками. Изучить правила судейства игры, Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |           |                                                        |
|                                      | <b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, выполнять упражнения на координацию, на развитие мышц рук и ног, оздоровительная ходьба и бег.                                                                                                                      | 2         |                                                        |
| <b>Тема 2.9</b><br>Лыжная подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>12</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8         |                                                        |
|                                      | 18.Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).                                                                                                        |           |                                                        |
|                                      | 19.Техника безопасности на уроках лыжной подготовке, первая помощь при обморожении, закаливающие процедуры                                                                                                                                                                                         |           |                                                        |
|                                      | <b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП,ТБ на занятиях лыжной подготовкой, первая помощь при обморожении, закаливающие процедуры. Совершенствование техники лыжных ходов, ходьба на лыжах.                                                                   | 4         |                                                        |
| <b>Тема 2.9 (3)</b> Лёгкая атлетика  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>16</b> | ОК 01, ОК 04,<br><br>ОК 08,<br><br>ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10        |                                                        |
|                                      | 22.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                                                                                                                   |           |                                                        |
|                                      | 23.Совершенствование техники спринтерского бега;                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                        |
|                                      | 24.Совершенствование техники кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши;                                                                                                                                                                                  |           |                                                        |
|                                      | 25.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г девушки и 700 г юноши. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                                                                                                |           |                                                        |
|                                      | <b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные занятия в секциях и группах ОФП, упражнения на развитие двигательных способностей, изучение правила судейства.                                                                                                                                       | 6         |                                                        |

|                                                                          |                                                                                         |            |  |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                                                                          | Выполнять упражнения на развитие выносливости и скорости, оздоровительный бег и ходьба. |            |  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> |                                                                                         | <b>2</b>   |  |
| <b>Всего:</b>                                                            |                                                                                         | <b>108</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1 Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал: Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, мячи футбольные, мячи для мини-футбола.

Тренажерный зал: Спортивное оборудование: велотренажер магнитный, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, беговая дорожка электрическая, силовой тренажер. скамья универсальная, стойка для хранения дисков и гантельных грифов, гантели, гранаты для метания., гриф гантельный с замками хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей.

Лыжный инвентарь: Лыжи, ботинки, палки, лыжная форма, лыжные шапочки, перчатки.

Теннисный зал: Столы теннисные, ракетки, теннисные шарики.

Легкоатлетический инвентарь: Костюмы спортивные, шиповки, кроссовки, форма легкоатлетическая, гранаты, секундомеры электронные.

Стадион: ворота для мини-футбола, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, полоса препятствий.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

##### **3.2.1 Основные источники:**

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

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

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2018. — 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, 2018. — 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>

### **3.2.2 Дополнительная литература:**

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

## 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                           | Раздел/тема                                                                                        | Тип оценочных средств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                     | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5, П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссвордов</li> <li>- защита презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-составление профессиограммы</li> <li>- заполнения дневника самоконтроля</li> <li>-защита реферата ,</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul> |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-составление профессиограммы</li> <li>- заполнения дневника самоконтроля</li> <li>-защита реферата ,</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul> |

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

## Приложение 2

### Девушки

| Тесты                                                                                                                                           | Оценки в баллах |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|
|                                                                                                                                                 | 5               | 4           | 3           |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек)                                                                                                                         | 11.00           | 13.00       | б/вр        |
| 2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)                                                                                                                   | 19.00           | 21.00       | б/вр        |
| 3.Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                   | 190             | 175         | 160         |
| 4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)                                                                                               | 20              | 10          | 5           |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)                                                                           | 8               | 6           | 4           |
| 6.Челночный бег 3x10<br>4x9                                                                                                                     | 8.4<br>11.0     | 9.3<br>11.2 | 9.7<br>11.6 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы                                                                                                       | 10.5            | 6.5         | 5.0         |
| 8.Плавание 50 м (мин.сек)                                                                                                                       | 1.00            | 1.20        | б/вр        |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренняя гимнастика<br>- производственная гимнастика<br>-релаксационная гимнастика<br>(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)                                                                                    | 16          | 4.4             | 5.1 - 4.8 | 5.2            |
|    |                        |                                                                                                   | 17          | и выше<br>4.3   | 5.0 – 4.7 | и ниже<br>5.2  |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3х10 (сек)                                                                          | 16          | 7.3             | 8.0 – 7.7 | 8.2            |
|    |                        |                                                                                                   | 17          | и выше<br>7.2   | 7.9 – 7.5 | и ниже<br>8.1  |
| 3. | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места (см)                                                                       | 16          | 230             | 195–210   | 180            |
|    |                        |                                                                                                   | 17          | и выше<br>240   | 205-220   | и ниже<br>190  |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)                                                                       | 16          | 1 500           | 13001400  | 1 100          |
|    |                        |                                                                                                   | 17          | и выше<br>1 500 | 13001400  | и ниже<br>1100 |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя<br>(см)                                                           | 16          | 15              | 9 – 12    | 5              |
|    |                        |                                                                                                   | 17          | и выше<br>1     | 9 - 12    | и ниже<br>5    |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, на низкой перекладине – девушки (кол-во раз) | 16          | 11              | 8 – 9     | 4              |
|    |                        |                                                                                                   | 17          | и выше<br>12    | 9 - 10    | и выше<br>4    |

Девушки

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

Примечание

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования