

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ткачева Лариса Владимировна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 16.09.2025 20:17:05
Уникальный программный ключ:
6193ebd093351b6251af28b8e5ef9cbb3f05df49

Приложение
к ППССЗ по специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

год начала подготовки 2022

Содержание

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	23
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	26
5. Перечень используемых методов обучения.....	44

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» осваивается на базовом уровне и относится к предметной образовательной области «Физическая культура» и является составной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.06** Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели и задачи:

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

В рамках программы учебной дисциплины планируется освоение обучающимися следующих результатов:

Личностные:	Метапредметные:	Предметные:
Л.01 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению Л.02 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению,	М.01 способность использовать межпредметные понятия и универсальные действия(регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, физкультурной,	П.1 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга П.2

целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения; употребления алкоголя, наркотиков Л.03 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья Л.04 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности Л.05 формирование личностных, ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых, социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике Л.06 готовность самостоятельно	оздоровительной и социальной практике М.02 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности М.03 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии(возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ М.04 быть готовым и способным к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; М.05 уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных,	владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; П.3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; П.4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности П.5 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
--	---	--

использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры Л.07 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры Л.08 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности Л.09 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты Л.10 принимать и реализовывать ценности	коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; М.06 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку .	П.6 сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях
--	--	--

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

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

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

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

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

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

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекционные занятия	8
практические занятия	109
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация в форме: другие формы зачёта -1семестр, дифференцированный зачёт – 2 семестр.	

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

1 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды Л, М, П, ЛР результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел I Теоретический		4	
Тема 1.1 Основы знаний Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани. В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №1</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и	2	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.

	прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами..		
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение на тему: «Физическая культура в обеспечении здоровья»	1	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала	2	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. В том числе, практических занятий: Практическое занятие №2 Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов		

	упражнений для глаз.		
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение на тему: функциональные показатели здоровья человека (пульс и артериальное давление).	1	
Раздел 2 Практический		44	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	12	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Практическое занятие №3 Спринт. Развитие анаэробных качеств организма. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег на 30 м. Бег на 60 м. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Виды бега».	1	
	Практическое занятие №4 Спринт. Специальные упражнения бегуна. Бег 100 м. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению нормативов ГТО по бегу на 100м.	1	
	Практическое занятие №5 Контрольный урок. Бег на 100 м. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устных сообщений и докладов по теме «Эстафетный бег. Виды эстафетного бега»	1	

	Практическое занятие №6	2	
	Спринт. . Подвижные игры. Эстафетный бег 4х100м; бег по прямой с различной скоростью		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устных сообщений и докладов по теме «Техника метания. Снаряды для метания».	1	
	Практическое занятие №7	2	
	Метание гранаты. Техника разбега. Техника метания гранаты.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению нормативов ГТО по метанию.	1	
	Практическое занятие №8	2	
Тема 2.2 Баскетбол	Контрольный урок. Метание гранаты. Юноши 700 гр. Девушки 500 гр.		Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «История игры в баскетбол».	1	
	Содержание учебного материала	32	
	Практическое занятие №9	2	
	Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Техника броска мяча в корзину».	1	
	Практическое занятие №10	2	
	Техника броска мяча в корзину. Броски мяча в корзину (с места, прыжком). Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	1	
	Практическое занятие №11	2	
	Броски мяча в корзину в движении без ведения мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	

	Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Техника ведения мяча».		
	Практическое занятие №12 Техника ведения мяча. Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Баскетбол – Олимпийский вид спорта».	1	
	Практическое занятие №13 Броски мяча в корзину с ведением мяча. Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Защитные действия игроков».	1	
	Практическое занятие №14 Прием техники защиты- перехват, приемы, применяемые против броска-накрывание. Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Приемы овладения мячом в защите».	1	
	Практическое занятие №15 Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Тактические действия игроков в защите и в нападении».	1	
	Практическое занятие №16 Тактика нападения, тактика Защиты. Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Правила баскетбола»	1	
	Практическое занятие №17 Двухсторонняя тренировочная игра. Игра по правилам.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Развитие координации движения.	1	
	Практическое занятие №18 Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча правой рукой при ходьбе. Совершенствование техники ведения мяча левой рукой при ходьбе. Совершенствование техники ведения мяча правой рукой при беге. Совершенствование техники ведения мяча левой рукой при беге.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие ловкости.	1	
	Практическое занятие №19 Приём и передача мяча от груди двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча от груди двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками с отскоком о пол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие внимания.	1	
	Практическое занятие №20 Штрафные броски. Совершенствование техники штрафного броска (броски выполнять от груди, из-за головы, одной и двумя руками).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие координации движения.	1	
	Практическое занятие №21 Броски в кольцо с двух шагов. Совершенствование техники броска в кольцо с двух шагов. Броски в кольцо с места. Броски в кольцо с двух шагов шагом. Броски в кольцо с двух шагов от средней линии зала.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие ловкости.	1	
	Практическое занятие №22 Приём и передача мяча сверху. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие внимания.	1	

	Практическое занятие №23	2	
	Совершенствование техники ведения мяча поочерёдно правой и левой рукой.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Развитие координации движения, ловкости, внимания.	1	
	Практическое занятие №24	2	
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	1	
	Развитие координации движения, ловкости, внимания.		
Всего за 1 семестр: максимальная нагрузка		72	
практические занятия		44	
теоретические занятия		4	
самостоятельная работа		24	

2 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды Л, М, П, ЛР результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 3 Теоретический		4	
Тема 3.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала	2	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. В том числе, практических занятий:		

	Практическое занятие №25 Выполнение построений,перестроений,различных видов ходьбы,беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Сообщение на тему: аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	
Тема 3.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала	2	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Практическое занятие №26 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Сообщение на тему: Активный отдых в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	
Раздел 4 Практический Учебно-тренировочные занятия		65	
Тема 4.1 Волейбол	Содержание учебного материала	30	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Практическое занятие №27 Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «История игры в волейбол».	1	
	Практическое занятие №28 Передачи мяча. Верхняя передача отскоком от стены. Верхняя передача в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Техника передач мяча в волейболе».	1	
	Практическое занятие №29 Передачи мяча. Нижняя передача отскоком от стены. Нижняя передача в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение физических упражнений по ОФП в процессе самостоятельных занятий.	1	
	Практическое занятие №30	2	

	Передачи мяча. Верхняя и нижняя передача в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Виды подач мяча. Техника подачи мяча в волейболе».	1	
	Практическое занятие №31 Подача мяча. Подача снизу. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	1	
	Практическое занятие №32 Подача мяча. Подача снизу. Подача боковая. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Волейбол – Олимпийский вид спорта».	1	
	Практическое занятие №33 Двухсторонняя игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «История игры в настольный теннис».	1	
	Практическое занятие №34 Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие координации движения		
	Практическое занятие №35 Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие ловкости.	1	

	Практическое занятие №36	2	
	Совершенствование техники подачи мяча снизу.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Развитие внимания.		
	Практическое занятие №37	2	
	Совершенствование техники подачи мяча сверху.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Развитие координации движения.		
	Практическое занятие №38	2	
	Совершенствование техники подачи мяча сбоку.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Развитие ловкости.		
	Практическое занятие №39	2	
	Совершенствование техники подачи мяча снизу, сверху, сбоку.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Развитие внимания.		
	Практическое занятие №40	2	
	Двухсторонняя тренировочная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Развитие координации движения.		
	Практическое занятие №41	2	
	Контрольный урок по волейболу.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Развитие ловкости и внимания.		
Тема 4.2 Силовая подготовка (атлетическая гимнастика)	Содержание учебного материала	20	
	Практическое занятие №42	2	
	Упражнения на развитие силы. Упражнения на шведской стенке. Подвижные игры.		

Самостоятельная работа обучающихся Выполнение физических упражнений по ОФП в процессе самостоятельных занятий.	1	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Практическое занятие №43 Упражнения на развитие силовой выносливости. Тест Купера. Подвижные игры.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на растяжку в процессе самостоятельных занятий.	1	
Практическое занятие №44 Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины. Подвижные игры.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1	
Практическое занятие №45 Работа на тренажерах. Подвижные игры.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости.	1	
Практическое занятие №46 Контрольный урок. Тест на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений для развития силы рук.	1	
Практическое занятие №47 Упражнения на силу. Упражнения на шведской лестнице. Упражнения со скамейкой. Подвижные игры.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к ГТО.	1	
Практическое занятие №48 Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений для развития силы ног.	1	
Практическое занятие №49 Развитие мышц ног. Подвижные игры.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Развитие мышц плечевого пояса.	1	

	Практическое занятие №50	2	
	Развитие силы рук. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к ГТО	1	
	Практическое занятие №51	2	
	Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений для развития силы.	1	
Тема 4.5 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	15	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Практическое занятие №52		
	Техника бега на длинные дистанции. Развитие аэробных качеств организма. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Развитие выносливости».	1	
	Практическое занятие №53		
	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для совершенствования техники бега на средние дистанции.	1	
	Практическое занятие №54		
	Контрольный урок. Бег 500 м. девушки. 1000 м. юноши. Подвижные игры.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростной выносливости.	1	
	Практическое занятие №55 Бег на различных участках с разной интенсивностью. Подвижные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устных сообщений и докладов по теме: «Тактика бега на средние и длинные дистанции».	1	
	Практическое занятие №56 Тактика бега на длинные дистанции. Старт. Движение по дистанции. Финиширование. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег трусцой 2-3 км по самочувствию.		
	Практическое занятие №57 Контрольный урок. Бег 2000 м. девушки. 3000 м. юноши. Подвижные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег в медленном, спокойном темпе 2-3 км по самочувствию.	1	

	Практическое занятие №58		
	Развитие выносливости. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1	
	Дифференцированный зачет	1	
Всего за 2 семестр: максимальная нагрузка практические занятия теоретические занятия самостоятельная работа		103 65 4 34	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура реализуется: в тренажёрном зале, спортивном зале №2, спортивном зале №3, на площадке с полосой препятствия.

Оборудование тренажёрного зала:

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

Оборудование спортивного зала №2:

1. Баскетбольные мячи – 10 шт.
2. Волейбольные мячи – 10 шт.
3. Щиты баскетбольные – 2 шт.
4. Корзины баскетбольные – 2 шт.
5. Сетки баскетбольные – 2 шт.
6. Сетка волейбольная – 1 шт.

7. Стойки волейбольные – 2 шт.
8. Антенны волейбольные – 2 шт.
9. Скамейки – 8 шт.

Оборудование спортивного зала №3:

1. Мячи баскетбольные – 4 шт.
2. Мячи волейбольные – 10 шт.
3. Мячи футбольные – 10 шт.
4. Щиты баскетбольные – 2 шт.
5. Корзины баскетбольные – 2 шт.
6. Сетки баскетбольные – 2 шт.
7. Сетка волейбольная – 1 шт.
8. Стойки волейбольные – 2 шт.
9. Антенны волейбольные – 2 шт.
10. Скамейки – 6 шт.
11. Ворота футбольные – 2 шт.
12. Скалодром – 1 шт.

Оборудование площадки с полосой препятствия:

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

Технические средства обучения:

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

3.2 Информационное обеспечение обучения:

3.2.1 Основные источники:

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

3.2.2 Дополнительные источники:

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

3.2.3 Электронные образовательные программы:

Компьютерные презентации.

3.2.4 Интернет – ресурсы:

Спорт для всех

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

Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области

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

Дистанционное обучение осуществляется посредством образовательных платформ:

1. ZOOM.RU

2. Moodle (сайт СТЖТ, ИОС.) Режим доступа: <https://sdo.stgt.site/>

3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе всего периода обучения.

Видом промежуточной аттестации по итогам 1 семестра является «зачёт». Оценка уровня развития физических качеств занимающихся за 1 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

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

Итоговая аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура во 2 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 2 семестра).

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.		Раздел 1 теоретический
	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос.	1.1 Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
	Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Опрос.	1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Л Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.		Раздел 2 Практический Учебно-тренировочные занятия
	Контрольный тест по лёгкой атлетике	2.1 Лёгкая атлетика.
	Знание правил соревнований. Оценка техники базовых элементов спортивных игр.	2.2 Баскетбол
		Раздел 3 Теоретический
	Освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Опрос.	3.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
	Умение использовать оздоровительные и профилированные ме- тоды физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Опрос.	3.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
		Раздел 4 Практический
	Знание правил соревнований. Оценка техники базовых элементов спортивных игр.	1.2 Волейбол
	Контрольный тест по ОФП.	1.3 Силовая подготовка

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
	Контрольный тест по кроссовой подготовке.	1.4 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Код и наименование Л, М, П, ЛР результатов обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Л 1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос	Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся(см. приложение №1). Оценка выполнения практических заданий, сдачи контрольных нормативов (см. приложение № 2). Участие в соревнованиях. Наблюдение за практическим выполнением заданий
Л 2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций. Оценка выполнения практических заданий.
Л 3. Потребность к самостоятельному	Опрос. Знание основных	Участие в соревнованиях.

использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой показателей контроля.	Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
- Л 4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.Самостоятельное	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

	составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	
Л 5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

	занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
Л 7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
Л 10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на

	построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	практических занятиях.
Л 13. Готовность к служению Отечеству, его защите.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
М 1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике. М 2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Участие в соревнованиях. Наблюдение за

сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.		деятельностью обучающихся на практических занятиях.
М 3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
М 4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
М 5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов,

	коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	сообщений, докладов, презентаций.
М 6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
П 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
П 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических

учебной и производственной деятельностью.	самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
П 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
П 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
П 5. Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью

в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 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.	основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций. Сдача норм ГТО. Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	Знание оздоровительных систем физического	Участие в соревнованиях. Наблюдение за

	воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.

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

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Волейбол

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

Юноши

«5» – 4-5 подач
«4» - 3 подачи
«3» – 1-2 подачи

Девушки

«5» – 3-4 подачи
«4» – 2 подачи
«3» – 1 подача

Баскетбол

1. Ведение мяча обводя препятствия (правильное ведение правой и левой руками).
2. Броски со штрафной линии (10 бросков)
юноши «5» – 50%; «4» – 30%; «3» – 10%
девушки «5» – 40%; «4» – 20%; «3» – 10%.

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Пассивные методы обучения:

- инструктаж по технике безопасности;
- самостоятельная работа студентов;
- зачёт (дифференцированный зачёт).

5.2. Активные и интерактивные методы обучения:

- урок соревнование;
- кейс метод(анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ);
- работа в малых группах;
- творческие задания;
- групповое обсуждение.

