Приложение

 к ППССЗ по специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация

 подвижного состава железных дорог

 **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА**

 **ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

 **для специальности**

*Базовая подготовка*

 *среднего профессионального образования*

 *(год начала подготовки: (2025)*

 **СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

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

**1.2.1. Цель общеобразовательного предмета**

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

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

- развитие у обучающихся двигательных навыков,

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

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

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

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен

**уметь:**

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

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

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

 - подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

 - организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных мероприятиях

 - активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.

 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

 **знать:**

 - влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

 - правила и способы планирования системы индивидуальных физических

 упражнений различной направленности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

.

|  |  |
| --- | --- |
|   **Общие компетенции** | **Планируемые результаты обучения** |
|  **Общие** |  **Дисциплинарные** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности  |  В части трудового воспитания:- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие- готовность к активной деятельности технологической и социальной деятельности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность - интерес к различным сферам профессиональной деятельности Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне- устанавливать существенной признак или основание для сравнения, классификации и обобщения- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменений в новых условиях- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности- уметь интегрировать знания из разных предметных областей- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения- способность их использования в познавательной и социальной практике- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению | ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Овладение универсальными коммуникативными действиями:б) совместная деятельность:- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативнымОвладение универсальными регулятивными действиями:г) принятие себя и других людей:- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;- признавать свое право и право других людей  к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;наличие мотивации к обучению и личностному развитию |  ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности  |  В части физического воспитания:- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация:- самостоятельно составлять план решения проблем с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений- давать оценку новым ситуациям- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение- оценивать приобретенный опыт- способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

####

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

#  2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Содержание учебного материала(основное и профессионально ориентированное) практические и самостоятельные занятия**  |  **Объем часов** | **Формируемые компетенции (ОК)**  |
| **1** |  **2** |  **3** |  **4** |
| **Раздел 1.** | **Физическая культуры, как часть культуры общества и человека**  |  **3** |  |
| **Основное содержание**  |  |  |
|  **Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни.  | **Содержание учебного материала** |  3 |   |
| Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |    | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |
|  Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание |
|  Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. |
|  Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека |    |
|  |  Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья  *(дыхательная гимнастика, 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.)* Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность |  |    |
|  Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой |
|  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).  Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** |  |  |
|  **Профессионально ориентированное содержание** |  **12** |  |
| **Тема 2.1**Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 1 |
|  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения |  |
| **Самостоятельные занятия** | 1 |
|  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для коррекции осанки и телосложения |  |

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

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Для реализации учебной предмета имеется:

Игровой зал:

табло электронное, щиты пластиковые баскетбольные, раздевалки Гимнастический зал:

скамейки гимнастические, маты гимнастические, стенка гимнастическая

Теннисный зал:

столы теннисные, ракетки теннисные, шарики теннисные

Лыжный инвентарь:

лыжи пластиковые, палки лыжные, ботинки лыжные, мази лыжные

Тренажерный зал:

Тренажеры, штанга. Диски, гантели, гири, беговая дорожка, велотренажер

Игровой инвентарь:

мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные

Легкоатлетический инвентарь:

Секундомеры, рулетка, гранаты для метания

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

беговые дорожки, полоса препятствий,

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

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

**3.2.1 Основные источники:**

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

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

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

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

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

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

 **3.2.2 Дополнительные источники:**

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

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Темы 1.1,П/-о/с: Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,2.5Темы 2.6 -2.11 |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1.1,П/-о/с: Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,2.5Темы 2.6 -2.11 |
|  **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 3х10 (сек ) 4х9 (сек) | 7,39,8 | 8,010,2 | 8,310,5 |
| 8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(количество раз на каждой ноге ) | 10 | 8 | 5 |
| 10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)  | 9.5 | 7.5 | 6.5 |
| 11.Гимнастический компленс упражнений:- утренняя гимнастика- производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7.5 |

 Приложение 2

 Оценка уровня физической подготовленности девушек основного

и подготовительного учебного отделения

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценки в баллах |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек) | 11.00 | 13.00 | б/вр |
| 2.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 (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6.Челночный бег 3х10 4х9 | 8.411.0 | 9.311.2 | 9.711.6 |
| 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:- утренняя гимнастика- производственная гимнастика-релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7.5 |

 Приложение 3

Оценка уровня физических способностей студентов

 Юноши

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

 Приложение 4

Девушки

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

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