Приложение 9.3.

К ОПОП-ППССЗ по специальности

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте

(железнодорожном транспорте)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте

(железнодорожном транспорте)

*Базовая подготовка среднего профессионального образования*

*(год начала подготовки: 2021)*

2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **СТР.** |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** |  |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** |  |
| **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ** |  |

**1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**1.1.Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы среднего (полного) общего образования по специальности СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:**

В учебных планах ОПОП-ППССЗ учебная дисциплина физическая культура входит в состав общих учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО. С учётом профиля осваиваемой специальности данный учебный предмет реализуется на 1 курсе.

**1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человечества;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие общие компетенции:

**ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

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

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;

**ЛР 22**. Приобретение навыков общения и самоуправления.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

***Очная форма обучения***

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | Объем часов |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **176** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | не предусмотрено |
| в том числе |  |
| лабораторные занятия | не предусмотрено |
| теоретические занятия | - |
| практические занятия | 164 |
| контрольные работы | не предусмотрено |
| промежуточная аттестация | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающегося** |  |
| в том числе |  |
| внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение упражнений ОФП, совершенствование техники бега, элементов техники игры в волейбол и баскетбол). | 6 |
| ***Итоговая аттестация в форме*** *зачета (III, V, VII семестры), дифференцированного зачета (IV, VI, VIII семестры)* | |

***Заочная форма обучения***

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **176** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 4 |
| Теоретическое обучение | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 172 |
| контрольная работа | не предусмотрено |
| ***Итоговая аттестация*** *в форме дифференцированного зачета (2 семестр)* | |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.** | | **10** |  |
| **Тема 1.1. Общекуль­турное и социальное значение физической культуры. Здоровый об­раз жизни.** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 08 |
| **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры**  Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования.  **Социально-биологические основы физической культуры**  Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма:  разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.  **Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.  Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.  Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания |  |
| **В том числе, практических занятий** | 10 |
| **Практическое занятие № 1** Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. |
| **Практическое занятие № 2** 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. |
| **Практическое занятие № 3** Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. |
| **Практическое занятие № 4** Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | **116** | ОК 08 |
| **Тема 2.1 Общая физи­ческая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **16** |
| Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.  Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. |
| **В том числе, практических занятий** | 16 |
| **Практическое занятие № 5** Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | 8 |
| **Практическое занятие № 6** Подвижные игры различной интенсивности | 8 |
| **Тема 2.2. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **26** | ОК 08 |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места. |
| **В том числе, практических занятий** | 26 |
| **Практическое занятие № 7** Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий | 12 |
| **Практическое занятие № 8** Воспитание двигательных качеств и способностей:  - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой  - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой  - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой  - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой | 14 |
| **Тема 2.3. Спортивные игры** | **Содержание учебного материала** | **58** | ОК 08, ОК 04 |
| **Баскетбол**  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра  **Волейбол**  Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.  Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.  **Футбол**  Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  **Настольный теннис**  Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |
| **В том числе, практических занятий** | 58 |
| **Практическое занятие № 9** Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. | 10 |
| **Практическое занятие № 10** Воспитание двигательных качеств и способностей:  -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми | 10 |
| **Практическое занятие № 11** Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. | 14 |
| **Практическое занятие № 12** Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. | 8 |
| **Практическое занятие № 13** Выполнение обучающимися самостоятельного судейства | 8 |
| **Практическое занятие № 14** Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. | 8 |
| **Тема 2.4.**  **Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 08 |
| Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.  Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.  Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.  Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |
| **В том числе, практических занятий** | 16 |
| **Практическое занятие № 15** Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. | 8 |
| **Практическое занятие № 16** Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:  - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;  -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;  - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений | 8 |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **40** | ОК 08 |
| **Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в дос­тижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | **20** |
| Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  |
| **В том числе, практических занятий** | 20 |
| **Практическое занятие № 17** Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц | 8 |
| **Практическое занятие № 18** Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие. | 6 |
| **Практическое занятие № 19** Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции | 6 |  |
| **Тема 3.2.**  **Военно -прикладная физическая подготовка.** | **Содержание учебного материала** | **20** | ОК 08 |
| Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.  Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою.  Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, передвижение по узкой опоре. |  |
| **В том числе практических занятий** | 20 |
| **Практическое занятие № 20** Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. | 4 |
| **Практическое занятие № 21** Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. | 4 |
| **Практическое занятие № 22** Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы | 4 |
| **Практическое занятие № 23** Участие в учебно-тренировочных схватках | 4 |
| **Практическое занятие №** **24** Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.  **Самостоятельная работа** | 4  6 |
| **Промежуточная аттестация** | | **6** |  |
| **Всего** | | **176** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебный предмет реализуется в учебном кабинете тренажёрный зал

**Спортивное оборудование:**

Беговая дорожка «Спринт»

Беговая дорожка Linia Т-201 –Tomeo

Беговая механическая дорожка «PUMA»

Велотренажер дисковый

Велотренажер рамный

Велотренажер Спидбайк

Велоэнергометр

Кроссовер GDCC200

Лестница к шведской стенке «Элит»

Мини-стадион «Конкорд»

Мультистанция Body Soid

Скамья гардеробная

Тренажер «Оптима»

Тренажер АБ-ЭВЕЙ ПРО

Тренажер Бьюти Стар

Тренажер грибной «Фаворит»

Фитнес центр «Максима»

Фитнес центр «Стимул»

Эплиптический тренажер

Доска для пресса «Форте»

Лыжный комплект

Стол теннисный

Стол шахматный .

Силовой центр

Бревно 3 м.

Брусья параллельные

Козел гимнастический

Маты спортивные

Мостик гимнастический

Скамейка С-1 - 2 шт.

Скамья гардеробная

Граната для метания

Диск тренировочный

Обруч

Турник к шведской стенке

**3.2.1 Основная учебная литература**

1.Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: https://book.ru/book/919382. — Текст: электронный. Режим доступа: https://www.book.ru/book/919382 по паролю.

2. 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.

3. 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 Дополнительная учебная литература**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: https://book.ru/book/926242. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/926242 по паролю.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: 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. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/932718 по паролю.

**3.2.4 Интернет – ресурсы**

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры. –http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib-.
2. Сайт учителя физ. культуры. – <http://www.trainer.h1.ru>.
3. Газета «Здоровье детей». – [http://zdd.1september.ru](http://zdd.1september.ru/).
4. Газета «Спорт в школе». – [http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru/).
5. Рефераты на спортивную тематику. – [http://www.sportreferats.narod.ru](http://www.sportreferats.narod.ru/).
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. –<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>.
7. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризма, Российской Государственной Академии физической культуры. – [http://tpfk.infosport.ru](http://tpfk.infosport.ru/).
8. [Спортивная жизнь России. Электронная](http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm%20-%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20Спортивная%20жизнь%20России.Электронная) версия ежемесячного иллюстрированного журнала. – <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>.
9. Журнал «Культура здоровой жизни». – <http://kzg.narod.ru/>.

**3.2.5 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания**

1. О железнодорожном транспорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №17-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 342-ФЗ. – Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. – 36 с. – 5 экз.

2. Устав железнодорожного транспорта Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №18-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 312-ФЗ. – Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. – 80 с. – 5 экз.

3. Гудок [Текст]: ежедневная транспортная газета (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 1200 экз.

4. Железнодорожный транспорт [Текст]: ежемесячный научно-теоретический технико-экономический журнал (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 60 экз.

5. Путь и путевое хозяйство [Текст]: ежемесячный журнал (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 60 экз.

6. Транспорт России [Текст]: всероссийская транспортная еженедельная информационно-аналитическая газета (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 240 экз.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Промежуточная аттестация в форме зачёта, зачёта с оценкой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения (основные умения, усвоенные занятия) | Основные показатели оценки результатов обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| обучающийся должен знать:  -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  -основы здорового образа жизни;  -история развития легкой атлетики, волейбола, баскетбола; -правила игры волейбола, баскетбол, футбол;  Обучающийся должен уметь:  -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  -составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики;  -выполнять основные элементы общей физической подготовки;  -владеть техникой прыжка в длину с места и разбега;  -выполнять основные элементы техники игры волейбол, баскетбол. | Бег 100 м. на результат   Бег 500 м. (дев), 1000 м. (юн) на результат  Бег на 2000 м. (дев), 3000 м. (юн) на результат  Прыжок в длину с места на результат.   Подтягивания (юн), отжимания (дев) на результат , пресс   Штрафной бросок на результат «Проход бросок» на технику выполнения   Выполнение верхней передачи   Выполнение нижней передачи  Выполнение подачи на результат | Критерии основания студентам учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений . Итоговый контроль проводится в 1 семестре в форме недифференцированного зачета, а во 2 семестре в форме дифференцированного зачета. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты (общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
| **ОК 04** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | −организовывать работу коллектива и команды при выполнении поставленной задачи;  −взаимодействовать с коллегами при поиски и обработки информации по проблемам и категориям физической культуры | Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос,  выполнение практических работ |
| **ОК 08** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос,  выполнение практических работ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты воспитательной работы (формирование личностных результатов)** | **Формы и методы оценивания сформированности личностных результатов** | **Нумерация тем в соответствии с тематическим планом** |
| **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. | Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы | Тема 1.1  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.  Тема 2.1  Общая физическая подготовка |
| **ЛР 19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда. | Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы |
| **ЛР 21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся. | Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы |
| **ЛР 24** Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии. | Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы |

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

* 1. **Пассивные:**

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;

- демонстрация учебных фильмов;

- рассказ;

- семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;

- самостоятельные и контрольные работы;

- тесты;

- чтение и опрос.

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности).*

* 1. **Активные и интерактивные:**

- работа в группах;

- учебная дискуссия;

- деловые и ролевые игры;

- игровые упражнения;

- творческие задания;

-круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;

- решение проблемных задач;

- анализ конкретных ситуаций;

- метод модульного обучения;

- практический эксперимент;

- обучение с использованием компьютерных обучающих программ;

(*взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности).*