

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 15.11.2024 12:49:24
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования
год начала подготовки: 2023*

СОДЕРЖАНИЕ				СТР
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ				3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ				10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ				21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ				22
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ				25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУД 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

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

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебного предмета может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- помощник машиниста тепловоза;
- помощник машиниста электровоза;
- помощник машиниста электропоезда;
- слесарь по осмотру и ремонту локомотивов на пунктах технического обслуживания;
- слесарь по ремонту подвижного состава

1.2. Место учебного предмета в структуре ОПОП-ППССЗ :

В учебных планах ОПОП-ППССЗ учебный предмет ОУД 09 Физическая культура входит в состав общих учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО. С учетом профиля осваиваемой специальности данный учебный предмет реализуется на 1 курсе.

1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:

1.3.1 Цель учебного предмета:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.3.2 В результате освоения учебного предмета обучающийся должен:

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- 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;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

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

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

знать:

- влияние 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 занятий физическими упражнениями различной направленности;

Требование к результатам обучения студентов специального учебного отделения:

уметь:

- определять уровень собственного здоровья по тестам.

- составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.

- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе на лыжах, в плавании.
- составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта(кроссовой и лыжной подготовки).
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (девушки на опоре до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м.;
 - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-ти минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км (без учета времени).
- знать:**
 - состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности

1.3.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08

Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные

<p>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	---	---

	<p>утверждений, задавать параметры и критерии решения</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>в) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 поведения в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими

	<p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности - признавать свое право и право других людей на ошибки - развивать способность принимать мир с позиций другого человека 	<p>упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления

	<p>- способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	---

В результате освоения программы учебного предмета реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

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

ЛР 19 Уважительное 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	108
в том числе:	
Основное содержание	52
в том числе:	
лекции	10
лабораторные занятия	-
практические занятия	42
Профессионально ориентированное содержание	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Самостоятельная работа	36
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (2 семестр) и другие формы контроля (1 семестр)	-

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета « Физическая культура»

1	2	3	4
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции (ОК) и личностные результаты (ЛР)
1	2	3	4
	Раздел 1 Физическая культуры, как часть культуры общества и человека		
		24	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	4	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22

	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	3	
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глаздвигательная 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	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Самостоятельная работа № 2 Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22

	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	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Физические качества, средства их совершенствования	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Самостоятельная работа № 3 Развивать физический качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
*Профессионально - ориентированное содержание		8	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	4	
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Содержание учебного материала	4	

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции (ОК) и личностные результаты (ЛР)
1	2	3	4
Раздел 1 Физическая культуры, как часть культуры общества и человека			
		24	

Тема 1.3	Содержание учебного материала	3	
Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	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	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Самостоятельная работа № 2 Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
Тема 1.4	Содержание учебного материала	6	
Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22

физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	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	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Физические качества, средства их совершенствования	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Самостоятельная работа № 3 Развивать физический качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
*Профессионально - ориентированное содержание		8	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	4	
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Самостоятельная работа № 4 Развивать физический качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
Тема 1.6	Содержание учебного материала	4	

Профессионально-прикладная физическая подготовка	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Самостоятельная работа № 5 Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Методико-практические занятия			
*Профессионально - ориентированное содержание		84	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	5	
	Практическое занятие № 1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физ.культ-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практическое занятие № 2 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22

	Самостоятельная работа № 6 Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	6	
	Практическое занятие № 3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие № 4 Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Самостоятельная работа № 7 Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие № 5 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Самостоятельная работа № 8 Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	6	
	Практическое занятие № 6 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие № 7 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Самостоятельная работа № 9 Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	5	
	Практическое занятие № 8 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие № 9 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Самостоятельная работа № 10 Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Учебно-тренировочные занятия			

Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практическое занятие № 10 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
	Самостоятельная работа № 11 Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	
Тема 2.7 Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практическое занятие № 11 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
	Практическое занятие № 12 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	
	Самостоятельная работа № 12 Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	
Тема 2.7 (1)	Содержание учебного материала	8	

Акробатика.	Практическое занятие № 13 Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22	
	Практическое занятие № 14 Совершенствование акробатических элементов	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22	
	Практическое занятие № 15 Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22	
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Самостоятельная работа № 13 Развивать физический качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22		
Тема 2.8 Футбол	Содержание учебного материала	10		

	<p>Практическое занятие № 16 Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	<p>Практическое занятие № 17 Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	<p>Практическое занятие № 18 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	<p>Практическое занятие № 19 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	<p>Самостоятельная работа № 14 Развивать физический качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22

Тема 2.8 (1) Баскетбол	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие № 20 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практические занятия № 21 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практические занятия № 22 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Самостоятельная работа № 15 Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.8(2) Волейбол	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие № 23 Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие № 24 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие № 25 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Самостоятельная работа № 16 Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.9	Содержание учебного материала	14	

Лёгкая атлетика	Практическое занятие № 26 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практическое занятие № 27 Совершенствование техники спринтерского бега;	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практическое занятие № 28 Совершенствование техники кроссового бега, на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практическое занятие № 29 Совершенствование техники эстафетного бега 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практическое занятие № 30 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практическое занятие № 31 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практическое занятие № 32 Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г девушки и 700 г юноши;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практическое занятие № 33 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, оздоровительный бег и ходьба.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
Самостоятельная работа № 17 Развивать физический качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт 2 семестр		-	
Всего:		108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебный предмет реализуется в учебном кабинете «Спортивный зал»
Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине.

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещения для самостоятельной работы, с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Оснащенность: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

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

3.2.1. Основные источники:

Конеева Е.В	Физическая культура :	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с.	[Электронный ресурс]
-------------	-----------------------	---	----------------------

1		учебное пособие для среднего профессионального образования— 2-е изд., перераб. и доп.	режим доступа: https://urait.ru/bcode/517442	
2	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования — 3-е изд., испр.	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. режим доступа: https://urait.ru/bcode/513286	[Электронный ресурс]
3	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. режим доступа: https://urait.ru/bcode/511813	[Электронный ресурс]

3.2.2.Дополнительные источники:

	Алхасов Д. С., Амелин С. Н.	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования 2-е изд., перераб. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 230 с. режим доступа: https://urait.ru/bcode/516899	[Электронный ресурс]
	Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В.	Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 402 с. режим доступа: https://urait.ru/bcode/515114	[Электронный ресурс]

		спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессиональ ного образования — 2-е изд., перераб. и доп.		
--	--	--	--	--

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта во 2 семестре.

Общие компетенции (ОК), личностные результаты (ЛР)	Раздел/тема	Тип оценочных средств
ОК 01. Выбирать способы решение задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5, П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10	- составление словаря терминов, либо кроссвордов; - защита презентации; -выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10	-составление профессиограммы - заполнения дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы -тестирование - демонстрация комплекса
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10	

		<p>ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачет
--	--	---

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)

Оценка уровня физической подготовленности
студентов основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин.сек.)	12.30	14.00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек)	25.50	27.20	б/вр
3.Прыжов в длину с места (см)	230	210	190
4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5.Отжимание на брусьях (количество раз)	12	9	7
6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз)	7	5	3
7.Челночный бег 3x10 (сек)	7,3	8,0	8,3
4x9 (сек)	9,8	10,2	10,5
8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
9.Плавание 50 м (мин,сек)	45	52	б/вр
10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
11.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного
и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, сек)	11.00	13.00	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	19.00	21.00	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Челночный бег 3x10 4x9	8.4	9.3	9.7
	11.0	11.2	11.6
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	10.5	6.5	5.0
8.Плавание 50 м (мин.сек)	1.00	1.20	б/вр
9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.4 и выше	5.1 - 4.8	5.2 и ниже
			17	4.3	5.0 – 4.7	5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	7.3 и выше	8.0 – 7.7	8.2 и ниже
			17	7.2	7.9 – 7.5	8.1

3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16 17	230 и выше 240	195–210 205-220	180 и ниже 190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16 17	1 500 и выше 1 500	13001400 13001400	1 100 и ниже 1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	15 и выше 1	9 – 12 9 - 12	5 и ниже 5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз)	16 17	11 и выше 12	8 – 9 9 - 10	4 и выше 4

Приложение 2

Девушки

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

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