Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович
Должность: Директор ПТЖТ - филиала ПривГУПС
Дата подписания: 29.08.2025 15:20:42
Уникальный программный ключ:
69ece84290c49e5186ad52595c914e77484890f7

Приложение
к ППССЗ по специальности
27.02.03 Автоматика и телемеханика на
транспорте (железнодорожном транспорте)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА)

ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

27.02.03 АВТОМАТИКА И ТЕЛЕМЕХАНИКА НА ТРАНСПОРТЕ (ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

(год начала подготовки: 2024)

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**	**3**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА)**	**8**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА)**	**19**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА)**	**21**
5.	**ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**	**22**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА) ОУД 09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

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

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

1.2.Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1.Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины (предмета) «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины (предмета) в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, 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 существенный признак или основания 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	- 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

	изменение 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	
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **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 инициативным **Овладение 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 на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	- 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

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В части физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения 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 проблемы 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; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- 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; - 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)

ПК 2.2. Выполнять работы по техническому обслуживанию устройств электропитания систем железнодорожной автоматики.	Соблюдать правила охраны и техники безопасности	-Приходить на занятия без предметов, представляющих опасность для других занимающихся, без колющихся и других посторонних предметов -При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры. - С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь. - При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации. -По распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть

В результате освоения программы общеобразовательной дисциплины (предмета) «Физическая культура» реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР) :
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 19. Уважительное отношение обучающихся к результатам собственного и чужого труда.
ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.
ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА)

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины (предмета) и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы дисциплины (предмета)	**72**
в том числе:	
Основное содержание	**50**
в том числе:	
лекции	8
лабораторные занятия	
практические занятия	42
Профессионально ориентированное содержание	**20**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 2 семестр	**2**

2.2. Тематический план и содержание дисциплины (предмета)

1	2	3	4
Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Формируемые компетенции и личностные результаты**
Введение	Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы и изучается в образовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).		
Раздел 1	**Физическая культуры, как часть культуры общества и человека**	**12**	
Основное содержание		**8**	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	2	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации**.**		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 19
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО**.**		

Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	2	
	1.Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		ОК 01, ОК 04, ОК О8 ЛР 9, ЛР 19
	2.Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3.Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 19
	1.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.)* 2.Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 19
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.		
	2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	.3.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития , умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4.Физические качества, средства их самосовершенствования		

Профессионально ориентированное содержание		**4**	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1.Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**2**	
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.		
	2.Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
Раздел № 2	**Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**	**58**	
Методико-практические занятия		**16**	
***Профессионально ориентированное содержание**		**16**	
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, ЛР 19, ЛР 22
	Практические занятия	2	
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.		
	2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	2	

проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	3.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 22
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практические занятия	2	
	4.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для решений профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практические занятия	2	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практические занятия	8	
	7.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		
	8-11 Освоение комплекса упражнений для производственной гимнастики		
Основное содержание		**42**	
Учебно-тренировочные занятия		**42**	
Тема 2.6.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04,

Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Практические занятия**	2	ОК 08, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22ЛР
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических качеств.		
2.7 Гимнастика (практические занятия 13-17)		**8**	
Тема 2.7(1) Основная гимнастика *(обязательный вид)*	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практические занятия	2	
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	14.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема 2.7.2 (3) Акробатика	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практические занятия	6	
	15.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	16.Совершенствование акробатических элементов		
	17.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)		
	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.		
Тема 2.8 Баскетбол	**Содержание учебного материала**		**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практические занятия		6	
	18-19.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			
	20 Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения			
	21.Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности			
Тема 2.8 (3) Волейбол	**Содержание учебного материала**		**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практические занятия		6	
	22.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу двумя руками. Изучить правила судейства игры, Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	23.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
Тема 2.9 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		**8**	ОК 01, ОК 04,
	Практические занятия		8	

	24.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).		ОК 08, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	25.Техника безопасности на уроках лыжной подготовке, первая помощь при обморожении, закаливающие процедуры		
Тема 2.9 (3)Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22
	Практические занятия	10	
	26.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	27.Совершенствование техники спринтерского бега;		
	28.Совершенствование техники кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши;		
	29.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г девушки и 700 г юноши. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		**2**	
Всего:		**72**	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА)

3.1 Для реализации программы дисциплины (предмета) должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

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

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

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

Теннисный зал: Столы теннисные, ракетки, теннисные шарики.

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

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

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

3.2.1 Основные источники:

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

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

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 181 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05218-1. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: https://www.book.ru/book/919382. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06281-4. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: https://www.book.ru/book/926242. – Режим доступа: для зарегистр. Пользователей

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

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

3.2.2 **Дополнительная литература**:

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

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА)

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины (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 решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5, П-о/с, 1.6 П-о/с 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 -составление профессиограммы - заполнения дневника самоконтроля -защита реферата , - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - демонстрация комплекса ОРУ - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	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	
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	

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)	7,3 9,8	8,0 10,2	8,3 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

Приложение 2

Девушки

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, сек)	11.00	13.00	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	19.00	21.00	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Челночный бег 3х10 4х9	8.4 11.0	9.3 11.2	9.7 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 3

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	4.4 и выше 4.3	5.1 - 4.8 5.0 – 4.7	5.2 и ниже 5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 (сек)	16 17	7.3 и выше 7.2	8.0 – 7.7 7.9 – 7.5	8.2 и ниже 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 – девушки (кол-во раз)	16 17	11 и выше 12	8 – 9 9 - 10	4 и выше 4

Приложение 4

Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	4.8 и выше 4.8	5.9 - 5.3 5.9 – 5.3	6.1 и ниже 6.1
2.	Координа ционные	Челночный бег 3х10 (сек)	16 17	8.4 и выше 8.4	9.3 – 8.7 9.3 – 8.7	9.7 и ниже 9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16 17	210 и выше 210	170–190 170-190	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16 17	1 300 и выше 1 300	10501200 10501200	900 и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	20 и выше 20	12 – 14 12 - 14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, на низкой перекладине - девушки (кол-во раз)	16 17	18 и выше 18	13 – 15 13 - 15	6 и выше 6

Примечание

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