Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Коротков Сергей Леонидович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске
Дата подписания: 16.12.2022 09:03:20
Уникальный программный ключ:
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение к ППССЗ
по специальности 08.02.05
Строительство и эксплуатация
автомобильных дорог и аэродромов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

____базовый уровень подготовки для дисциплин СПО_____

Ижевск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

стр

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН 8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН 17

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 19

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ 20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
_____Физическая культура_____

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО
08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 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.

достижение студентами следующих **результатов:**

Коды	**Планируемые результаты освоения дисциплины включают**
ЛР 01	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
ЛР 02	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 03	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
ЛР 04	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
ЛР 05	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
ЛР 06	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 07	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 08	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
ЛР 09	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ЛР 10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
ЛР 13	готовность к служению Отечеству, его защите;
МР 01	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МР 02	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 03	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических
МР 04	практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МР 05	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
МР 06	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
МР 07	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
ПРб 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРб 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины 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;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- 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;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и

физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Иметь практический опыт для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

личностных, осваиваемых в рамках программы воспитания (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.

1.4. Количество часов на освоении рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом (УП):

максимальной учебной нагрузки обучающегося _117__часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося _117_ часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*117*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*117*
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	*109*
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме зачета в 1 семестре и дифференцированный зачет во 2 семестре	

.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды У, З, Л, М, П, ЛР результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		**74**	
Тема 1.1. Основы знаний.	**Содержание учебного материала** Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения на уроках физической культуры. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний. Влияние вредных привычек на продолжительность жизни. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	8	У 1- У 7, З 1-З 8, Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Тема 1.2. Бег 100 м с низкого старта.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Разучивание и совершенствование техники низкого бега. Челночный бег. Разучивание и совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м, ускорения.	10	У 1- У 7, З 1-З 8, Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега.	**Практические занятия** Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	10	У 1- У 7, З 1-З 8, Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Тема 1.4. Метание гранаты.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты (700гр. – юноши, 50гр. – девушки) с места, с 3 беговых шагов, с 5 беговых шагов, с разбега из-за головы.	15	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.

Тема 1.5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Ускорение 3х400.	15	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Раздел 2. Баскетбол.		**32**	
Тема 2.1. Ведение мяча.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча левой рукой при ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при беге. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча левой рукой при беге. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча поочерёдно правой и левой рукой.	2	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Тема 2.2. Приём и передача мяча от груди двумя руками.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча от груди двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками с отскоком о пол.	2	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Тема 2.3. Штрафные броски.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники штрафного броска (броски можно выполнять от груди, из-за головы, одной и двумя руками).	6	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Тема 2.4. Броски в кольцо с двух шагов.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники броска в кольцо с двух шагов. Броски в кольцо с места. Броски в кольцо с двух шагов шагом. Броски в кольцо с двух шагов от средней линии зала.	6	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Раздел 3. Волейбол.		**27**	
Тема 3.1. Приём и передача мяча сверху.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху.	6	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13,

			М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Тема 3.2. Приём и передача мяча снизу.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу.	6	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Тема 3.3. Подача мяча.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники подачи мяча (разрешается подавать мяч снизу, сверху, сбоку).	5	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Раздел 4. Силовая подготовка (атлетическая гимнастика).		**25**	
Тема 4.1. Развитие мышц брюшного пресса.	**Практические занятия** Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины.	4	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Тема 4.2. Развитие мышц плечевого пояса.	**Практические занятия** Развитие мышц плечевого пояса.	6	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Тема 4.3. Развитие мышц спины и ног.	**Практические занятия** Развитие мышц спины. Развитие мышц ног.	6	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19,

			ЛР 21, ЛР 22.
Раздел 5. Лёгкая атлетика в спортивном зале.		**17**	
Тема 5.1. Прыжки в длину с места.	**Практические занятия** Развитие прыгучести. Специально-беговые упражнения. Развитие координации. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Тема 5.2. Прыжки в высоту с разбега.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	4	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Тема 5.3. Бег на средние дистанции.	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Ускорения.	4	У 1- У 7, З 1-З 8,Л 1-Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Всего	**117**	

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой 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-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
6. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
7. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
8. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
9. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
10. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
11. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
12. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
13. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
14. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
15. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
16. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале филиала и на стадионе «Локомотив».

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,
ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1 Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: https://book.ru/book/932248 (дата обращения: 19.09.2019). — Текст: электронный.

Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. —

3.2.2 Дополнительные источники (для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы):

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 (дата обращения: 19.09.2019). — Текст: электронный.

3.2.3 Электронные образовательные программы: -

3.2.4 Интернет – ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе: проведения практических занятий и соревнований, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, освоенные компетенции)	**Основные показатели оценки результатов**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
У 1 - выполнять индивидуально комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; У 2- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; У 3- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; У 4- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, атлетической гимнастике, волейболу, баскетболу, плаванию, лыжам; У 5- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У 6-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У 7- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся. Оценка выполнения аудиторной работы. Определение и динамика уровня физической подготовленности и личных достижений учащихся. Оценка выполнения практических заданий, сдачи контрольных нормативов (см. приложение №1,2). Участие в соревнованиях. Наблюдение за практическим выполнением заданий.
З 1- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена.	Оценка устных ответов, защита рефератов, сообщений, докладов, презентаций.

З 2- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; З 3- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; З 4- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. З 5- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; З 6- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации; З 7- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых, спортивных соревнованиях; З 8- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Оценка выполнения практических заданий.
Л 1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос	Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся(см. приложение №1). Оценка выполнения практических заданий, сдачи контрольных нормативов (см. приложение № 2).
Л 2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам	Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций. Оценка выполнения практических заданий.

	показателей контроля.	
Л 3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
- Л 4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание	Участие в соревнованиях. Наблюдение за

социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.	основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

	показателей контроля.	
Л 10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 13. Готовность к служению Отечеству, его защите.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
М 1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

социальной практике. М 2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.	содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
М 3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
М 4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
М 5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
М 6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов,

		презентаций.
П 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
П 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
П 3.Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
П 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
П 5. Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта,	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание	Участие в соревнованиях. Наблюдение за

активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций. Сдача норм ГТО. Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью

	построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.

5. Перечень используемых методов обучения:

5.1. Пассивные методы обучения:

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

5.2. Активные и интерактивные методы обучения:

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