

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коротков Сергей Леонидович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске  
Дата подписания: 09.01.2023 07:38:52  
Уникальный программный ключ:  
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение к ППССЗ  
по специальности 23.02.01  
Организация перевозок и управление  
на транспорте (по видам)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

23.02.01

Организация перевозок и управление  
на транспорте (по видам)

\_\_\_\_\_ базовый уровень подготовки для дисциплин СПО \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

стр

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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

#### 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

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 \_175\_ часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося \_117\_ часов,  
самостоятельной работы 58 часов.

**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:  
ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекционные занятия	<b>8</b>
практические занятия /практическая практика	<b>109/0</b>
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме: другие формы зачёта -1семестр, дифференцированный зачёт – 1,2 семестр.</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды Л, М, П, ЛР результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>74</b>	
<b>Тема 1.1. Основы знаний.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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.</p>	8	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
<b>Тема 1.2. Бег 100 м с низкого старта.</b>	<p><b>Практические занятия</b> 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.</p>	10	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<p><b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</p>	4	
<b>Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега.</b>	<p><b>Практические занятия</b> Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	10	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<p><b>Самостоятельные занятия</b> Разминка. Прыжки в длину с одного шага, с 3-5 беговых шагов, с 10 беговых шагов, с полного разбега.</p>	4	
<b>Тема 1.4. Метание гранаты.</b>	<p><b>Практические занятия</b> 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.</p>	15	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<p><b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</p>	4	
<b>Тема 1.5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.</b>	<p><b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Ускорение 3x400.</p>	15	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<p><b>Самостоятельные занятия</b></p>	4	

	Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1. Ведение мяча.</b>	<b>Практические занятия</b> 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 поочередно правой и левой рукой.	2	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	4	
<b>Тема 2.2. Приём и передача мяча от груди двумя руками.</b>	<b>Практические занятия</b> 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	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	4	
<b>Тема 2.3. Штрафные броски.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники штрафного броска (броски можно выполнять от груди, из-за головы, одной и двумя руками).	6	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	4	
<b>Тема 2.4. Броски в кольцо с двух шагов.</b>	<b>Практические занятия</b> 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	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	4	
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>27</b>	
<b>Тема 3.1. Приём и передача мяча сверху.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху.	6	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания,	4	



	коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.		
<b>Тема 3.2. Приём и передача мяча снизу.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу.	6	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	2	
<b>Тема 3.3. Подача мяча.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники подачи мяча (разрешается подавать мяч снизу, сверху, сбоку).	5	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.	4	
<b>Раздел 4. Силовая подготовка (атлетическая гимнастика).</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 4.1. Развитие мышц брюшного пресса.</b>	<b>Практические занятия</b> Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины.	4	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.	3	
<b>Тема 4.2. Развитие мышц плечевого пояса.</b>	<b>Практические занятия</b> Развитие мышц плечевого пояса.	6	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.	3	
<b>Тема 4.3. Развитие мышц спины и ног.</b>	<b>Практические занятия</b> Развитие мышц спины. Развитие мышц ног.	6	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.	3	

<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика в спортивном зале.</b>		<b>17</b>	
<b>Тема 5.1. Прыжки в длину с места.</b>	<b>Практические занятия</b> Развитие прыгучести. Специально-беговые упражнения. Развитие координации. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, прыгучести, скоростной выносливости.	3	
<b>Тема 5.2. Прыжки в высоту с разбега.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	4	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости.	2	
<b>Тема 5.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Ускорения.	4	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	<b>Самостоятельные занятия</b> Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости.	2	
	<b>Всего</b>	<b>175</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:**

Для реализации программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура» для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям) предусмотрен спортивный зал (504 кв. метра).

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажёры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, 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, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защит для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворот для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения:**

##### **3.2.1 Основные источники:**

Матвеев А.П. Физическая культура (базовый уровень) 10-11  
АО "Издательство "Просвещение"

##### **3.2.2 Дополнительные источники:**

Лечебная физическая культура массаж: учебник/ Бурякин Ф.Г. , Мартынихин В.С.- – Москва: КноРус, 2019. – 278 с – (СПО). – ISBN 978-5-406-06454-2/-URL: Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930508>

##### **3.2.3 Электронные образовательные программы:**

Компьютерные презентации.

##### **3.2.4 Интернет – ресурсы:**

Спорт для всех

<http://ru-sports.com/sports> Спортивные дисциплины.

Сайт Министерства молодежной политики спорта и туризма Саратовской области  
<http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/> Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.

<https://www.gto.ru/>

**Дистанционное обучение осуществляется посредством образовательных платформ:**

1. ZOOM.RU

#### **4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися контрольных упражнений с учетом их индивидуальных особенностей. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели: степень овладения программным материалом; уровень технико – тактического мастерства; умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Обучающихся необходимо поощрять за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, ведение здорового образа жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья: освобождённые и имеющие специальную медицинскую группу) предусмотрены такие формы как:

- подготовка и защита рефератов;
- сообщений;
- презентаций;
- тестирование;
- участие в дистанционных олимпиадах;
- контроль устных ответов.

<b>Код и наименование Л, М, П, ЛР результатов обучения</b>	<b>Основные показатели результатов</b>	<b>Методы оценки</b>
Л 1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос	Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся(см. приложение №1). Оценка выполнения практических заданий, сдачи контрольных нормативов (см. приложение № 2). Участие в соревнованиях. Наблюдение за практическим выполнением заданий
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 показателей контроля.	Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций. Оценка выполнения практических заданий.
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	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

	упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культуройпоказателей контроля.	
- 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 физическимиупражнениями 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 социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическимиупражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за 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 физическимиупражнениями 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 физическимиупражнениями и спортом по результатам	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

	показателей контроля.	
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 показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
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,	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

<p>оздоровительной и социальной практике.</p> <p>М 2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.</p>	<p>физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.</p>
<p>М 3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.</p>	<p>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.</p>	<p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>М 5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.</p>	<p>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.</p>	<p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>П 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>	<p>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.</p>	<p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>П 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и</p>	<p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>

	спортом по результатам показателей контроля.	
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, 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.	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. Сдача норм ГТО.  Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
ЛР 19. Уважительные 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	Знание оздоровительных систем	Участие в соревнованиях.



общения и самоуправления.	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 за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
---------------------------	---	---

### Оценка уровня физических способностей студентов

№ 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 310м, 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 вперёд 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, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, 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

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Курс	Оценка	Бег 100 м		Кросс				Виды упражнений								Подтягивание		Бег на лыжах		Плавание в/стиль, 50 м	
		1000	500	3000	2000	прыжок в длину с разбега		прыжок в длину с места		прыжок в высоту		метание гранаты		5 км	3 км						
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	3	15,5	18,0	4,0	2,05	16,0	12,3	380	280	205	140	120	100	28	15	6	15	30,0	20,0	б/у	б/у
	4	15,0	17,5	3,5	2,00	15,3	12,0	400	300	210	145	125	105	30	17	9	20	29,0	19,3	0,58	1,18
	5	14,5	16,5	3,3	1,55	15,2	11,3	420	340	215	165	130	110	32	18	10	25	28,0	19,0	0,56	1,16
2	3	15,0	17,5	3,5	2,00	15,3	12,0	400	300	210	145	125	105	30	17	8	20	29,0	19,3	б/у	б/у
	4	14,5	16,5	3,3	1,55	15,0	11,3	420	340	215	165	130	110	32	18	10	25	28,0	19,0	0,56	1,16
	5	14,2	16,2	3,3	1,50	13,2	10,3	450	360	235	180	135	115	36	23	12	35	25,0	18,3	0,42	1,10
3	3	14,5	17,0	3,3	1,55	15,0	11,4	420	330	215	150	130	110	32	18	9	35	28,0	19,0	б/у	б/у
	4	14,2	16,5	3,3	1,50	13,2	11,0	445	350	235	170	135	115	38	22	10	40	25,3	18,3	0,41	1,10
	5	13,5	16,0	3,2	1,45	12,1	10,3	480	380	245	185	140	120	42	25	13	45	23,3	17,3	0,40	1,09