

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 07.07.2023 13:29:45  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 8.3. 6  
ОПОП-ППССЗ по специальности  
27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**

### **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальностей:**

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*(года приема: 2022)*

---

<sup>1</sup> Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП-ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП-ППССЗ.

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>
<b>5 .ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>27</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью программы среднего общего образования по специальностям СПО:

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (на железнодорожном транспорте),

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по программам профессиональной подготовки и переподготовки рабочих для железнодорожного транспорта по профессиям:

Электромонтер по обслуживанию и ремонту устройств сигнализации, централизации и блокировки

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

В учебных планах ОПОП-ППССЗ место учебной дисциплины — в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования, реализуется на 1 курсе.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

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

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен

### знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

#### **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);
      - плавание – 50 м (без учета времени);
      - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).
- В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные
- (далее – Л), метапредметные (далее – М) и предметные результаты базового уровня (далее – П) в
- соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Личностные:	Метапредметные:	Предметные:
Л.1 Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального	М.1 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные	П.1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в

<p>народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн)</p> <p>Л.2 Гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности</p> <p>Л.3 Готовность к служению Отечеству, его защите</p> <p>Л.4 Мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире</p> <p>Л.5 Основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p> <p>Л.6 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовностью и способностью вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</p> <p>Л.7 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p> <p>Л.8 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения</p>	<p>ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>М.2 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владеть нормами речевого поведения в различных ситуациях межличностного и межкультурного общения</p> <p>М.3 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p> <p>М.4 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, уметь ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p> <p>М.5 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p> <p>М.6 Умение определять назначение и функции</p>	<p>подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>П.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>П.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>П.6 Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах,</p>
---	--	---

<p>общечеловеческих ценностей Л.9 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; выработать сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности Л.10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений Л.11 Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Л.12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, уметь оказывать первую помощь Л.13 Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; относиться к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем Л.14 Экологическое мышление, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобрести опыт эколого-направленной деятельности Л.15 Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия</p>	<p>различных социальных институтов М.7 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей М.8 Владение языковыми средствами: уметь ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; владеть всеми видами речевой деятельности: аудированием, чтением (пониманием), говорением, письмом; использовать приобретенные знания и умения для анализа языковых явлений на межпредметном уровне М.9 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>приборах и их применении в повседневной жизни; П.7Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
---	--	--

ценностей семейной жизни.		
---------------------------	--	--

В результате освоения учебной дисциплины студент должен формировать следующие личностные результаты (далее – ЛР):

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

**ЛР 19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

**ЛР 21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекции	8
практические занятия	109
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (II семестр)</i>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды Л,М,П результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>4</b>	
<b>Введение</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации, с основной и дополнительной литературой по учебной дисциплине.  Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).  Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	2	1

<p><b>Тема 1.1.</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	Л.1,Л.2,Л.3,Л.4 М.1,М.2 П.1,П.2 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<p><b>Практическая часть</b></p>		<b>47</b>	
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b></p>	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	<b>14</b>	
<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Техника низкого старта</b> <b>Техникаэстафетного бега.</b></p>	<p><b>Практическое занятие № 1</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.</p>	2	2 Л.5,Л.6,Л.7,Л.8 М.3 П.3 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Техникабег на короткие дистанции.</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега</b></p>	<p><b>Практическое занятие № 2</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и</p>	2	2 Л.9,Л.10,Л.11,Л.12 М.4 П.4 ЛР9,ЛР19

	оценка уровня владения техникой.		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие № 3</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.5 П.5 ЛР9,ЛР19
<b>Тема 2.4.</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Практическое занятие № 4</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.9,Л.10,Л.11,Л.12 М.5 П.5 ЛР9,ЛР19
<b>Тема 2.5.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 5</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.7 П.7 ЛР9,ЛР19
<b>Тема 2.6.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 6</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 Л.9,Л.10,Л.11,Л.12 М.5 П.5 ЛР9,ЛР19
<b>Тема 2.7.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 7</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 Л.9,Л.10,Л.11,Л.12 М.5 П.5 ЛР9,ЛР19
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника ловли и передачи мяча</b> <b>Техника ведения мяча</b>	<b>Практическое занятие № 8</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.7 П.7 ЛР9,ЛР19

<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника ловли и передачи мяча</b> <b>Техникаведения мяча</b>	<b>Практическое занятие № 9</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.9 П.6 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техникаброска</b> <b>Техникаатаки кольца с двух шагов</b>	<b>Практическое занятие № 10</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.9 П.6 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 3.4.</b> <b>Техника броска</b> <b>Техникаатаки кольца с двух шагов</b>	<b>Практическое занятие № 11</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.9 П.6 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 3.5.</b> <b>Техникавырывания и выбивания мяча</b>	<b>Практическое занятие № 12</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.9 П.6 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 3.6.</b> <b>Техникавырывания и выбивания мяча</b>	<b>Практическое занятие № 13</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.4 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 3.7.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 14</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.4 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 3.8.</b>	<b>Практическое занятие № 15</b>	2	2

<b>Учебная игра</b>	Совершенствовать технику выполнения упражнений		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	<b>17</b>	
<b>Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу Техника подачи мяча</b>	<b>Практическое занятие № 16</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня тех.	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.4 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу Техника подачи мяча</b>	<b>Практическое занятие № 17</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.4 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 4.3. Техника нападающего удара Техника блокирования</b>	<b>Практическое занятие № 18</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.4 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 4.4. Техника нападающего удара Техника блокирования</b>	<b>Практическое занятие № 19</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.4 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 4.5. Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие № 20</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.4 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

<b>Тема 4.6.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие № 21</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.5 П.5 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 4.7.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 22</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.5 П.5 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 4.8.</b> <b>Учебная игра</b> <b>Зачёт</b>	<b>Практическое занятие № 23</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	3	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.5 П.5 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Теоретическая часть</b>		<b>4</b>	
<b>Раздел 5.</b> <b>Тема 5.1.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.5 П.5 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 5.2.</b> <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития,	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.5 П.5 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

	телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	<b>8</b>	
<b>Тема 6.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Примерка и подборка лыжного инвентаря</b>	<b>Практическое занятие № 24</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.5 П.5 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 6.2. Техника попеременно двухшажного хода.</b>	<b>Практическое занятие № 25</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.5 П.5 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 6.3. Техника одновременных ходов.</b>	<b>Практическое занятие № 26</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.13,Л.14,Л.15 М.5 П.5 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Практическое занятие № 27</b>	2	2

Зачёт по теме	Контроль и оценка: бег на лыжах 5 км. (Ю), 3км. (Д).		Л.9,Л.10,Л.11 М.6 П.3 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Раздел 7.</b> <b>Атлетическая гимнастика,</b> <b>работа на тренажёрах(юноши)</b> <b>Аэробика (девушки)</b>	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	<b>8</b>	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Развитие мышц плечевого пояса</b> <b>(юноши)</b> <b>Комплекс упражнений(девушки)</b>	<b>Практическое занятие № 28</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.9,Л.10,Л.11 М.6 П.3 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 7.2.</b> <b>Развитие мышц спины и брюшного пресса(юноши)</b> <b>Комплекс упражнений</b> <b>(девушки)</b>	<b>Практическое занятие № 29</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.9,Л.10,Л.11 М.6 П.3 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 7.3.</b> <b>Развитие мышц ног(юноши)</b>  <b>Комплекс упражнений</b> <b>(девушки)</b>	<b>Практическое занятие № 30</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <b>Содержание учебного материала</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.9,Л.10,Л.11 М.6 П.3 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 7.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 31</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (сгибание разгибание рук в упоре	2	2 Л.2,Л.6,Л.7,Л.8 М.8 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22



	лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге(Д)).		
<b>Раздел 8. Футбол</b>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	<b>10</b>	
<b>Тема 8.1. Техника удара по мячу</b>	<b>Практическое занятие № 32</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня	2	2 Л.2,Л.6,Л.7,Л.8 М.8 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 8.2. Техника передач мяча</b>	<b>Практическое занятие № 33</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.2,Л.6,Л.7,Л.8 М.8 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 8.3. Техника удара по мячу и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие № 34</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.2,Л.6,Л.7,Л.8 М.8 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 8.4. Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 35</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	2 Л.2,Л.6,Л.7,Л.8 М.8 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 8.5. Учебная игра</b>	<b>Практическое занятие № 36</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Соревнование.	2	2 Л.2,Л.6,Л.7,Л.8 М.8 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

<b>Раздел 9. Ритмическая гимнастика</b>	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремлённость, мышление.	<b>8</b>	
<b>Тема 9.1. Композиция из упражнений</b>	<b>Практическое занятие № 37</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.2,Л.6,Л.7,Л.8 М.8 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 9.2. Композиция из упражнений</b>	<b>Практическое занятие № 38</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.2,Л.6,Л.7,Л.8 М.8 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 9.3. Композиция из упражнений</b>	<b>Практическое занятие № 39</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.2,Л.6,Л.7,Л.8 М.8 П.4 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 9.4. Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 40</b> Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднятие туловища).	2	2 Л.8,Л.9,Л.13,Л.15 М.9 П.7 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 10. Плавание</b>	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	<b>8</b>	

<b>Тема 10.1.</b> <b>Техника плавания кролем на груди, спине</b>	<b>Практическое занятие № 41</b> Типовая схема обучения, подводные упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.8,Л.9,Л.13,Л.15 М.9 П.7 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 10.2.</b> <b>Техника плавания брассом.</b>	<b>Практическое занятие № 42</b> Типовая схема обучения, подводные упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 Л.8,Л.9,Л.13,Л.15 М.9 П.7 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 10.3.</b> <b>Техника плавания кролем на груди, спине, брассом.</b>	<b>Практическое занятие № 43</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.8,Л.9,Л.13,Л.15 М.9 П.7 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 10.4.</b> <b>Зачёт по теме</b>	<b>Практическое занятие № 44</b> Контроль и оценка: плавание 50 м.	2	2 Л.8,Л.9,Л.13,Л.15 М.9 П.7 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Раздел 11.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b>	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	20	
<b>Тема 11.1.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 45</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 Л.8,Л.9,Л.13,Л.15 М.9 П.7 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

<b>Тема 11.2.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 46</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 Л.8,Л.9,Л.13,Л.15 М.9 П.7 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 11.3.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 47</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 Л.8,Л.9,Л.13,Л.15 М.9 П.7 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 11.4.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 48</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 Л.8,Л.9,Л.13,Л.15 М.9 П.7 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 11.5.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 49</b> Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 Л.8,Л.9,Л.13,Л.15 М.9 П.7 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 11.6.</b> <b>Техника эстафетного бега</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега.</b>	<b>Практическое занятие № 50</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений. Соревнование.	2	2 Л.8,Л.9,Л.13,Л.15 М.9 П.7 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 11.7.</b> <b>Техника низкого старта.</b> <b>Техника бега на короткие дистанции.</b>	<b>Практическое занятие № 51</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.8,Л.9,Л.13,Л.15 М.9 П.7 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22

<b>Тема 11.8.</b> Техника бега на средние дистанции	<b>Практическое занятие № 52</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	Л.5,Л.6,Л.7,Л.8 М.3 П.3 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 11.9.</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>Практическое занятие № 53</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 Л.5,Л.6,Л.7,Л.8 М.3 П.3 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Тема 11.10.</b> Зачёт по теме	<b>Практическое занятие № 54</b> Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 Л.8,Л.9,Л.13,Л.15 М.9 П.7 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>117</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная дисциплина реализуется в спортивном комплексе (спортивном и тренажерном залах, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий)

Оборудование 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,
- ковер борцовский или татами, скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24, 32 кг,
- секундомеры,
- 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.

Спортивное оборудование (2 курс):

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

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

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитории, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

**Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:**

Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI

Microsoft Windows 7/8.1 Professional

Сервисы ЭИОС ОрИПС

**При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ**

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее.

Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии или же веб-клиент).

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

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

**Основные источники:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2017. — 256 с. — СПО.- Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920006/>

2. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КноРус, 2016. — 214 с. — СПО.- Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919257/>

**Дополнительные источники:**

1. Агеев С.Л. Баскетбол. Теория и методика техники броска: учебно - методическое пособие / С.Л. Агеев, Д.А. Плакатин. — Оренбург: Издательство ОГПУ, 2018. — 72с.:ил

2. Агеев С.Л. Баскетбол. Теория и методика техники ведения мяча: учебно-методическое пособие / С.Л. Агеев, Д.А. Плакатин. — Оренбург: Издательство ОГПУ, 2017.. — 36с.: ил.

3. Алексеев Г.Н. Специализированные подвижные игры в тренировке футболистов: учебно - методическое пособие / Г.Н. Алексеев. — Оренбург: Издательство ОГПУ, 2016. —84с.:ил.

4. Сысоев Д.Н. Методика строевых упражнений в практике проведения уроков физической культуры: учебно - методическое пособие / Д.Н. Сысоев — Оренбург: Издательство ОГПУ, 2016

5. Иванов А.Б. Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья: учебно - методическое пособие / А.Б. Иванов, В.Г. Купцова, П.П. Тиссен, О.В. Загородняя, Д.Н. Сысоев. — Оренбург Издательство ОГПУ, 2017. — 51с.

6. Ценаев Л.Б. Профессиональное воспитание студентов-спортсменов: учебно - методическое пособие / Л.Б. Ценаев, А.М. Кузьмин. — Оренбург: Издательство ОГПУ, 2018. — 48с.

7. Понкратович Т.М. Прыжки в длину с разбега: учебно - методическое пособие / Т.М. Понкратович. — Оренбург: Издательство ОГПУ, 2019. — 48с.

8. Гриль А.Н. Техника и методика беговым видам в лёгкой атлетике: учебно - методическое пособие / А.Н. Гриль. — Оренбург: Издательство ОГПУ, 2017. — 52с.

### **Периодические издания:**

Культура

Социально-гуманитарные знания

### **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

1. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. - Режим доступа: <http://mindload.ru/>
2. СПС «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU- Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
4. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: <https://umczdt.ru/>
5. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
6. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: <https://www.book.ru/>
7. ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru/>



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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. На контрольные занятия могут быть допущены обучающиеся, посещавшие не менее 80% занятий. Обучающимся, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен. Текущий контроль в форме зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

<b>Результаты обучения: умения, знания , освоение личностных, метапредметных и предметных результатов и формировать личностные результаты</b>	<b>Показатели оценки результата</b>	<b>Форма контроля и оценивания</b>
<b>Уметь:</b>		
<b>У 1.</b> Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики Л.1,Л.2,Л.3,Л.4 М.1,М.2 П.1,П.2 ЛР 9,ЛР19,ЛР21,ЛР22	<b>Лёгкая атлетика</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <b>Спортивные игры</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов входе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.	- экспертное наблюдение на занятиях; - оценка выполнения нормативов; - тестирование; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий; - оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств
<b>У2.</b> Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации Л.5,Л.6,Л.7,Л.8 М.3 П.3 ЛР 9,ЛР19,ЛР21,ЛР22	Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <b>Аэробика (девушки)</b>	физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - текущий контроль и наблюдений за деятельностью
<b>У3.</b> Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения Л.9,Л.10,Л.11,Л.12 М.4 П.4	Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия <b>Лыжная подготовка</b>	

<p><b>У4.</b> Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки Л.13,Л.14,Л.15 М.5 П.5 ЛР 9,ЛР19,ЛР21,ЛР22</p>	<p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. <b>Кроссовая подготовка</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. <b>Плавание</b> Оценка техники плавания способом:</p>	<p>учащегося, экспертная оценка на практических занятиях, разбор конкретных ситуаций</p>
<p><b>У5.</b> Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой Л.7,Л.8, М.5 П.5 ЛР 9,ЛР19,ЛР21,ЛР22</p>	<p>- кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки; - поворотов. Проплывание избранным способом дистанции</p>	
<p><b>Знать:</b> <b>З1.</b> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни Л.2,Л.12,Л.13,Л.14 М.6 П.6 ЛР 9,ЛР19,ЛР21,ЛР22</p>	<p>400 м без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>	
<p><b>З2.</b> Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности Л.5,Л.6, М.7 П.7 ЛР 9,ЛР19,ЛР21,ЛР22</p>		
<p><b>З3.</b> Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Л.9,Л.10,Л.11 М.8,М.9 П.7 ЛР 9,ЛР19,ЛР21,ЛР22</p>		

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**5.1 Пассивные:** тестирование по разделам.

**5.2 Активные и интерактивные:** Соревнования и практические занятия.