

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта -  
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(УУКЖТ ИрГУПС)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.**

*Технологический профиль*

*Базовый уровень*

*Очная форма обучения на базе основного общего образования*

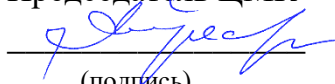
УЛАН-УДЭ 2021

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. № 413 (с изменениями и дополнениями) и федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. № 1002 с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (одобренной НМО Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» протокол №2 от 26.03. 2015г)

РАССМОТРЕНО

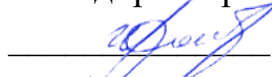
ЦМК Физического воспитания  
протокол № 7 от «7» июня 2021 г.

Председатель ЦМК

  
А.В.Трескин  
(подпись) (И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР

  
О. Н. Иванова  
(подпись) (И.О.Ф.)

«7» 06 2021 г.

Разработчик:

*Большаков А. В.*, преподаватель высшей квалификационной категории,  
УУКЖТ

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                                  | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                                     | <b>8</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                       | <b>14</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                     | <b>15</b>         |
| <b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b> | <b>19</b>         |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена, формируемых на основе ФГОС СПО специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, укрупненной группы 08.00.00 Техника и технологии строительства с учетом примерной программы.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

## 1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

входит общие учебные предметы общеобразовательной подготовки.

## 1.3 Требования к результатам освоения учебного предмета:

Личностные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 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;

- Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- Л9 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;
- Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;
- Метапредметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:
- М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- М4 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;
- М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную

подготовку;

М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Предметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 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).

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие личностных и метапредметных результатов в контексте преемственности формирования общих компетенций.

| <b>Общие компетенции</b>   | <b>Личностные</b>            | <b>Метапредметные</b> |
|--|------------------------------|-----------------------|
| ОК2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л12, Л13 | М1, М4, М5            |
| ОК3.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  | Л5, Л6, Л10, Л11             | М3, М6                |
| ОК6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями  | Л8, Л9                       | М2                    |

**1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

объем ОП – 117 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем – 117 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Объем ОП</b>  | <i>117</i>         |
| <b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>  | <i>117</i>         |
| в том числе:   |                    |
| лекция, урок   | <i>2</i>           |
| практические занятия   | <i>115</i>         |
|  |                    |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме: <i>дифференцированного зачета – 1,2 семестр</i> |                    |



## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические занятия, (уровень освоения)                              | Объем часов | Результаты, компетенции                                       |
|---|--|-------------|---|
| 1   | 2  | 3           | 4   |
|   | <b>1 семестр, 1 курс</b>   |             |   |
| <b>Раздел 1. Введение</b>   |  | <b>2</b>    |   |
| <b>Тема 1.1. Введение</b>   | Содержание учебного материала  | 2           | Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л12, Л13, М1, М4, М5, П1, П3, П4, П5, ОК2 |
|   | 1   <b>Задачи, цели и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях.</b> (1уровень) |             |   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |  | <b>20</b>   |   |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>                                | Практические занятия   | <b>8</b>    | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6        |
|   | Практическое занятие 1 <b>Специально - беговые упражнения</b> (2 уровень)                            | 2           |   |
|   | Практическое занятие 2 <b>Техника бега по дистанции</b> (2 уровень)                                  | 2           |   |
|   | Практическое занятие 3 <b>Обучение низкому старту</b> (2 уровень)                                    | 2           |   |
|   | Практическое занятие 4 <b>Бег 60м, 210м.</b> (2 уровень)   | 2           |   |
| <b>Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b> | Практические занятия.  | <b>2</b>    | Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л12, Л13, М1, М4, М5, П1, П3, П4, П5, ОК2 |
|   | Практическое занятие 5 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов.</b> (3 уровень) | 2           |   |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции</b>                       | Практические занятия   | <b>10</b>   | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6        |
|   | Практическое занятие 6 <b>Обучение технике бега по прямой и повороту</b> (2 уровень)                 | 2           |   |
|   | Практическое занятие 7 <b>Обучение технике высокого старта</b> (2 уровень)                           | 2           |   |
|   | Практическое занятие 8 <b>Равномерный бег по дистанции</b> (2 уровень)                               | 2           |   |
|   | Практическое занятие 9 <b>Переменный бег на отрезках</b> (2 уровень)                                 | 2           |   |
|   | Практическое занятие 10 <b>Бег юноши 3000м., девушки 2000м.</b> (2 уровень)                          | 2           |   |

| 1  | 2   | 3   | 4  |
|--|---|---|--|
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |   | <b>26</b>   |  |
| <b>Тема 3.2. Техника владения мячом</b>                                | Практические занятия.<br>Практическое занятие 11 <b>Обучение перемещениям в баскетболе.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 12 <b>Обучение стойке и передвижению баскетболиста.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 13 <b>Обучение передаче и ловле мяча.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 14 <b>Обучение ведению мяча</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 15 <b>Обучение броскам.</b> (2 уровень)   | <b>10</b><br>2<br>2<br>2<br>2<br>2  | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10,<br>Л11, М2, М3, М6, П2,<br>П5, ОК3, ОК6   |
| <b>Тема 3.3. Техника игры</b>  | Практические занятия<br>Практическое занятие 16 <b>Обучение личной защите.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 17 <b>Обучение технике игры в нападении.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 18 <b>Обучение технике игры в защите.</b> (2 уровень)   | <b>6</b><br>2<br>2<br>2   | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10,<br>Л11, М2, М3, М6, П2,<br>П5, ОК3, ОК6   |
| <b>Тема 3.4 Тактика игры</b>   | Практические занятия.<br>Практическое занятие 19 <b>Тактика игры в нападении.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 20 <b>Тактика игры в защите.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 21 <b>Зонная защита.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 22 <b>Правила соревнований, двусторонняя игра</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 23 <b>Двусторонняя игра. Дифференцированный зачет</b> (3 уровень)   | <b>10</b><br>2<br>2<br>2<br>2<br>2  | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10,<br>Л11, М2, М3, М6, П2,<br>П5, ОК3, ОК6   |
|  | <b>Итого за I семестр</b>   | <b>48</b>   |  |
|  | <b>В том числе:</b>   |   |  |
|  | <b>лекция, урок</b>   | <b>2</b>  |  |
|  | <b>практические занятия</b>   | <b>46</b>   |  |
| <b>Раздел 4. ОФП</b>   |   | <b>24</b>   |  |
| <b>Тема 4.1 Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)</b> | Практические занятия<br>Практическое занятие 24 <b>Обучение технике поднимания туловища из положения лежа.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 25 <b>Техника поднимания туловища из положения лежа</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 26 <b>Совершенствование техники поднимая туловища из положения лежа</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 27 <b>Обучение технике приседания на одной ноге.</b> (2 уровень)<br>Практические занятия 28 <b>Техника приседания на правой и на левой ноге</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 29 <b>Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 30 <b>Обучение технике сгибания рук в упоре лежа</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 31 <b>Техника сгибания рук в упоре лежа.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 32 <b>Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа</b> (2 уровень)<br>Практические занятия.33 <b>Обучение упражнениям на гибкость</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 34 <b>Совершенствование упражнений на гибкость</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 35 <b>Обучение прыжкам на скакалке.</b> (2 уровень) | <b>24</b><br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2 | Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6,<br>Л7, Л8, Л9, Л10, Л11,<br>Л12, Л13, М1, М2, М3,<br>М4, М5, М6, П1, П2,<br>П3, П4, П5, ОК2, ОК3,<br>ОК6 |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>  |   | <b>10</b>   |  |

|  |  |                                      |  |
|--|--|--------------------------------------|--|
| <b>Тема 5.1.<br/>Развитие физических качеств</b>                     | Практические занятия<br>Практическое занятие 36 <b>Подтягивание</b> (юноши в висе, девушки в висе лёжа) (2 уровень)<br>Практическое занятие 37 <b>Обучение технике опорного прыжка.</b> (2 уровень)  | <b>4</b><br>2<br>2                   | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10,<br>Л11, М2, М3, М6, П2,<br>П5, ОК3, ОК6   |
| <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>3</b>                             | <b>4</b>   |
| <b>Тема 5.2.<br/>Элементы акробатики</b>                             | Практические занятия<br>Практическое занятие 38 <b>Стойка на лопатках.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 39 <b>Мостик из положения лежа и стоя.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 40 <b>Кувырок вперед, кувырок назад.</b> (2 уровень)   | <b>6</b><br>2<br>2<br>2              | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10,<br>Л11, М2, М3, М6, П2,<br>П5, ОК3, ОК6   |
| <b>Раздел 6.<br/>Легкая атлетика</b>                                 |  | <b>35</b>                            |  |
| <b>Тема 6.1.<br/>Низкий старт</b>                                    | Практические занятия<br>Практическое занятие 41 <b>Совершенствование техники низкого старта.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 42 <b>Стартовый разгон.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 43 <b>Выполнение стартов из различных исходных положений.</b> (2 уровень)   | <b>6</b><br>2<br>2<br>2              | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10,<br>Л11, М2, М3, М6, П2,<br>П5, ОК3, ОК6   |
| <b>Тема 6.2.<br/>Спринт</b>  | Практические занятия<br>Практическое занятие 44 <b>Выполнение стартов на 15-30м.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 45 <b>Финиширование.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 46 <b>Бег на 60м.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 47 <b>Бег на 210м.</b> (2 уровень)   | <b>8</b><br>2<br>2<br>2<br>2         | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10,<br>Л11, М2, М3, М6, П2,<br>П5, ОК3, ОК6   |
| <b>Тема 6.3.<br/>Прыжок в длину с разбега</b>                        | Практические занятия<br>Практическое занятие 48 <b>Повторный бег на отрезках</b> (2 уровень) (2 уровень)<br>Практическое занятие 49 <b>Контрольные тесты динамики физического развития.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 50 <b>Переменный бег с заданной скоростью</b> (2 уровень)  | <b>6</b><br>2<br>2<br>2              | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10,<br>Л11, М2, М3, М6, П2,<br>П5, ОК3, ОК6   |
| <b>Тема 6.4.<br/>Бег на средние дистанции</b>                        | Практические занятия<br>Практическое занятие 51 <b>Бег юноши 3000м., девушки 2000м.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 52 <b>Подводящие упражнения для прыжков в длину</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 53 <b>Обучение прыжку способом «согнув ноги»</b> 2 уровень)  | <b>6</b><br>2<br>2<br>2              | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10,<br>Л11, М2, М3, М6, П2,<br>П5, ОК3, ОК6   |
| <b>Тема 6.5.<br/>Контрольные тесты динамики физического развития</b> | Практические занятия<br>Практическое занятие 54 <b>Разбег. Приземление.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 55 <b>Обучение прыжку способом «в шаге».</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 56 <b>Разбег. Приземление.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 57 <b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b> (2 уровень)<br>Практическое занятие 58 <b>Дифференцированный зачёт.</b> (3 уровень) | <b>9</b><br>2<br>2<br>2<br>2<br>1    | Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6,<br>Л7, Л8, Л9, Л10, Л11,<br>Л12, Л13, М1, М2, М3,<br>М4, М5, М6, П1, П2,<br>П3, П4, П5, ОК2, ОК3,<br>ОК6 |
|  | <b>Итого за 2 семестр</b><br><b>В том числе:</b><br><b>практические занятия</b>  | <b>69</b><br><b>69</b>               |  |
|  | <b>Всего:</b><br><b>В том числе:</b><br><b>лекция, урок</b><br><b>практические занятия</b>   | <b>117</b><br><b>2</b><br><b>115</b> |  |

**Примечание:**

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

## Примерные темы индивидуальных проектов

1. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ, повышения долголетия человека.
2. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
3. Современные виды двигательной активности.
4. Профилактика травматизма и оказание первой помощи пострадавшему при занятиях физическими упражнениями.
5. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Вредные привычки, профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
8. Современные виды двигательной активности.
9. Влияние вредных привычек на здоровье.
10. Роль Олимпийских игр в развитии современного спорта.
11. Методика развития скоростно-силовых качеств.
12. Физиологические основы спортивных тренировок.
13. Контроль и самоконтроль на занятиях ФК.
14. Быстрота и методика её развития

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Рабочая программа учебного предмета реализуется в спортивном комплексе, включающим в себя: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного комплекса:

баскетбольная и волейбольная площадка, баскетбольные фермы, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, «шведские» стенки турники, гимнастические маты, барьеры, гимнастические снаряды – «конь», «козел», «мостики», скакалки, гимнастические обручи, гири, резиновые коврики, футбольное поле, ворота, беговая дорожка, прыжковые ямы, городок нестандартного оборудования.

Технические средства обучения:

-переносное мультимедийное оборудование.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов**

1. Основная учебная литература:

1.1 Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532/p.2>.

2. Дополнительная учебная литература:

2.1 Физическая культура : учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер - М.: Издательство Юрайт, 2016. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

3. Интернет – ресурсы:

3.1 Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3.2 Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3.3 Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

3.4 Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

| Результаты обучения  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|--|--|
| <p><b>Личностные:</b><br/>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p> |
| <p>сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>  | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p> |
| <p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;</p>  | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p> |
| <p>приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p> |
| <p>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;</p> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p> |
| <p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p>   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>                             |
| <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>                                   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>                             |
| <p>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;</p> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>                             |
| <p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>                             |
| <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>  | <p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов, устный опрос. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p> |
| <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;</p>  | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>                             |
| <p>готовность к служению Отечеству, его защите;</p>  | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>                             |
| <p><b>Метапредметные:</b><br/>         способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;</p> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>                             |



|  |   |
|--|---|
| готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет               |
| освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;   | Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет |
| 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; | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет               |
| формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;  | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет               |
| умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;                         | Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет |
| <b>Предметные:</b><br>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга  | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет               |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;   | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет               |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;   | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет               |

|   |   |
|---|---|
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет |
| 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). | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет |

**Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

| Виды упражнений   | пол | 1 курс |        |      |
|---|-----|--------|--------|------|
|   |     | Оценка |        |      |
|   |     | три    | четыре | пять |
| <b>Контрольные упражнения динамики физического развития</b>       |     |        |        |      |
| Челночный бег 3*10 м  | Ю   | 8,3    | 7,8    | 7,6  |
|   | Д   | 9,7    | 9,3    | 8,9  |
| Прыжки в длину с места  | Ю   | 2,00   | 2,05   | 2,10 |
|   | Д   | 160    | 170    | 180  |
| Подтягивание на перекладине                                       | Ю   | 6      | 9      | 11   |
|   | Д   | 13     | 15     | 18   |
| Бег 500   | Д   | 2,30   | 2,20   | 2,10 |
| Бег 1000 м  | Ю   | 4,2    | 4      | 3,5  |
| <b>Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки</b> |     |        |        |      |
| Бег 60 м  | Ю   | 10     | 9,2    | 8,4  |
|   | Д   | 10,5   | 10     | 9,5  |
| Бег 210 м   | Ю   | 38     | 35     | 33   |
|   | Д   | 48     | 45     | 42   |
| Бег 2000 м  | Д   | 12.0   | 11.0   | 10   |
| Бег 3000 м  | Ю   | б-вр   | 13     | 12,3 |
| Прыжки в длину с разбега  | Ю   | 380    | 400    | 420  |
|   | Д   | 280    | 300    | 340  |
| Прыжки в высоту с разбега   | Ю   | 105    | 110    | 115  |
|   | Д   | 85     | 90     | 95   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                            | Ю   | 22     | 27     | 32   |
|   | Д   | 15     | 18     | 20   |
| Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.       | Ю   | 30     | 40     | 50   |
|   | Д   | 30     | 35     | 40   |

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

| № | Дата<br>внесения<br>изменения | №<br>страницы | До внесения изменения | После внесения<br>изменения |
|---|-------------------------------|---------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1 |                               |               |                       |                             |
| 2 |                               |               |                       |                             |
| 3 |                               |               |                       |                             |