

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ ТРАНСПОРТА И СТРОИТЕЛЬСТВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте**

**(автомобильном)**

**Квалификация:** техник

**Форма обучения:** очная

**Нормативный срок обучения:** 3 года 10 месяцев  
на базе основного общего образования

Иркутск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 12.08.2022 г. Пр. №732;  
Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74228);  
Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.10 Мехатроника и робототехника от 14 сентября 2023 № 684;  
Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС;  
Является частью ОП образовательной организации.

**Разработчик:**

Гусаков Игорь Николаевич, руководитель физвоспитания, преподаватель высшей квалификационной категории

Погодаева Ксения Андреевна, преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ДЦК  
Протокол № 10 от 28.05.2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» -4**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ -9**
- 3.ТЕМТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ -10**
- 4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - 18**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - 20**

# **1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (автомобильном)**

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.1.1. Цели дисциплины**

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

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК **23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (автомобильном)**

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

– **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.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- 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;

**уметь:**

- владеть 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)
- 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;

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

- 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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенции (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

Код	Наименование формируемых компетенций
-----	--------------------------------------

ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. . Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной дея-

	тельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 1.1. Планировать, выполнять и контролировать перевозочный процесс на транспорте, в том числе с применением современных информационных технологий управления перевозками.

ПК 1.2. Оформлять документы, регламентирующие организацию перевозочного процесса на транспорте.

ПК 2.1. Обеспечивать выполнение условий по организации движения транспорта.

ПК 2.2. Организовывать движение транспорта, обеспечивать безопасность движения на транспорте и решать профессиональные задачи посредством применения нормативно-правовых документов.

ПК 2.3. Определять и анализировать выполнение показателей эксплуатационной работы о процесса на транспорте.

ПК 3.1. Планировать и организовывать работу по транспортно – логистическому обслуживанию в сфере грузовых перевозок.

ПК 3.2. Организовывать, проводить и контролировать работу по взаимодействию со смежными подразделениями метрополитена.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках рабочей программы воспитания, которая реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности с учётом направлений воспитания:

- 1 гражданское воспитание
- 2 патриотическое
- 3 духовно-нравственное воспитание
- 4 эстетическое воспитание
- 5 физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
- 6 профессионально-трудовое воспитание
- 7 экологическое воспитание
- 8 ценности научного познания

**1.4. Объем образовательной программы дисциплины: 119 часов**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### Физическая культура

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
теоретические	15
практические занятия	102
В том числе профессиональной направленности	16
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета первый семестр</b>	<b>1</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета второй семестр</b>	<b>2</b>



## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Реализуемые модули РГВ/формируемые ОК ПК
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>15</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1-2	<b>1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Сущность и ценности физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности, долголетия и профилактики профзаболеваний. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок).	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 1.1 ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2,  Модуль-1-4
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>102</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>			2
<b>Тема 2.6.</b> Футбол	3-4	<b>Практическая работа № 1 Техника бега на короткие дистанции.</b> Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Повторный бег с низкого старта 3*30 метров <b>Практическая работа №2. Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча.</b> Совершенствование перемещений по полю, техники ведения и передачи мяча.	1  1	Ок-01-04  Ок-06 Ок-08  Ок-09

	5-6	<p><b>Практическая работа№3. Техника бега на короткие дистанции.</b> Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции, финиширование.</p> <p><b>Практическая работа№4 Удары по мячу, по воротам.</b> Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары в цель, игра в квадрат.</p>	1	ПК 1.1 ПК 2.1 – 2.3 ПК 3.1 – 3.2,
	7-8	<p><b>Практическая работа№5. Эстафетный бег.</b> Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Передача эстафетной палочки.</p> <p><b>Практическая работа№6. Удары по мячу, по воротам.</b> Совершенствование ударов по воротам, удары слёта. Учебная игра.</p>	1	
		9-10	<p><b>Практическая работа№7. Техника бега на длинные дистанции.</b> Высокий старт, положение туловища, ног. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Бег по дистанции.</p>	
	11-12	<p><b>Практическая работа№8. Техника бега на длинные дистанции.</b> Бег по дистанции 3км.</p> <p><b>Практическая работа№9. Удары по мячу, остановка мяча.</b> Совершенствование ударов средней частью ноги, удары слёта. Учебная игра.</p>	1	
		13-14	<p><b>Практическая работа№10.Техника бега на короткие дистанции.</b> Низкий старт, повторный бег 4*60</p> <p><b>Практическая работа№11. Удары по мячу, остановка мяча.</b> Удары по катящемуся мячу, остановка мяча внутренней частью стопы. Игра в квадрате.</p>	
	15-16	<p><b>Практическая работа№12. Техника бега на длинные дистанции.</b> Высокий старт, положение туловища, ног. Бег 2км.</p>	2	
17-18	<p><b>Практическая работа№13. Техника прыжка в длину.</b> Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег.</p>	1		

		<b>Практическая работа №14. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча.</b>	1	
	19-20	<b>Практическая работа №15. Техника прыжка в длину.</b> Прыжки в длину способом согнув ноги	1	
		<b>Практическая работа №16. Обводка соперника.</b> Двухсторонняя игра с применением изученных приёмов	1	
<b>Тема</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	21-22	<b>Практическая работа №17. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</b>	2	
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	23-24	<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 Модуль-1-4
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.4.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	25-26	<b>Практическая работа №18. Техника ловли и передач мяча различными способами. Техника бросков мяча.</b> Стойка и перемещение баскетболиста, повороты на месте, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, передачи в движении. Броски мяча двумя руками, одной рукой	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 1.1, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2,
	27-28	<b>Практическая работа №19. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника.</b> Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, со средней дистанции, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивле-	2	

		нием защитника.		
	29-30	<b>Практическая работа №20. Тактика и техника защиты.</b> Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита. Учебная игра.	2	
	31-32	<b>Практическая работа №21. Тактика нападения, совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении.</b> Ведение мяча с изменением направления, обманные движения. Индивидуальные действия, действия без мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	
	33-34	<b>Практическая работа №22. Групповые и командные взаимодействия.</b> Командная защита. Взаимодействие трёх игроков.	2	
	35-36	<b>Практическая работа №23. Учебная игра с применением изученных приёмов.</b>	2	
<b>Тема</b> Учебно-методические занятия	37-38	<b>Практическая работа №24. Овладение приёмами массажа (самомассаж, психорегулирующие упражнения).</b>	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
<b>Тема 2.7</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	39-40	<b>Практическая работа №25. Обучение техники базовых упражнений.</b>	2	Ок-01-04 Ок-06
	41-42	<b>Практическая работа №26. Обучение техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп</b>	2	Ок-08 Модуль 1-4
	43-44	<b>Практическая работа №27. Силой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп</b>	2	ПК 1.1 – ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2,
<b>Тема</b> Учебно-	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	45-46	<b>Практическая работа №28. Тест Купера и овладение техникой</b>	2	

методические занятия		<b>дыхательных упражнений.</b>		
	47-48	<b>Практическая работа №29. Упражнения на развитие общей выносливости. Подтягивание</b> Прыжковые упражнения. Игра в футбол.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Модуль 1-4
	49-50	<b>Практическая работа № 30. Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.</b>	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08
	51	<b>Зачет</b>	1	Ок-8

**Итого за 1 семестр**

**51 час**

<b>Раздел 1.</b>				
Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	52-53	<b>Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой</b> <b>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.</b>	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 Модуль-1-4
<b>Раздел 2.</b>				
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			2

Лыжная подготовка	54-55	<b>Практическая работа № 31. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.</b>	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	56-57	<b>Практическая работа № 32. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.</b>	2	
	58-59	<b>Практическая работа № 33. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	2	
	60-61	<b>Практическая работа № 34. Освоение техники полуконькового и конькового хода, основные элементы тактики в лыжных гонках.</b>	2	
	62-63	<b>Практическая работа № 35. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков на лыжах различными способами.</b>	2	
	64-65	<b>Практическая работа № 36. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).</b>	2	
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	66-67	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль.</b> Формы и содержание физических упражнений. Принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Умение оценить показатели функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовки/	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 Модуль-1-4
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				

Тема 2.5. Волейбол	Содержание учебного материала.			2
	68-69	<b>Практическая работа № 37. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая).</b> Передача мяча с верху и с низу двумя руками.	2	Ок-01-04 Ок-06
	70-71	<b>Практическая работа № 38. Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, крестным шагом, ускорение под углом 45 град.).</b> Блокирование, тактика нападения.	2	Ок-08 Ок-09
	72-73	<b>Практическая работа № 39. Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.</b> Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	74-75	<b>Практическая работа № 40. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спиной).</b>	2	
	76-77	<b>Практическая работа № 41. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.</b> Двухсторонняя игра.	2	
	78-79	<b>Практическая работа № 42. Игра по правилам</b>	2	
Тема Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала.			2
	80-81	<b>Практическая работа № 43. Освоение упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</b>	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09

<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	82-83	<b>Практическая работа № 44. Общеразвивающие упражнения, упражнение с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячами и скакалками.</b>	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08
	84-85	<b>Практическая работа № 45. Комплексы вводной и производственной гимнастики</b>	2	Ок-09 ПК 1.1
	86-87	<b>Практическая работа № 46. Упражнения на перекладине: подтягивание, размахивание, подъём переворотом в упор.</b>	2	ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2,
	88-89	<b>Практическая работа № 47. Кувырки вперёд, назад. Стойка на голове и руках.</b>	2	
<b>Тема 2.8.</b> Сущность и содержание ОФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	90-91	<b>Практическая работа № 48. Прыжки в длину с места, упражнения на гимнастических снарядах</b> <b>Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.</b>	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	92-93	<b>Практическая работа № 49. Упражнения на тренажерах для развития силы разгибателей туловища и мышц ног.</b> Специализированная разминка. Упражнения на тренажерах.	2	
<b>Тема</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	94-95	<b>Практическая работа № 50. Освоение приёмов аутотренинга.</b>	2	
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	96-97	<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b> Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной Методы повышения эффективности производственного и	2	ПК 1.1 ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2,



		учебного труда.		
	98-99	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	
<b>Раздел 2.</b>				
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
<b>Тема 2.6.</b> Футбол	100-101	<b>Практическая работа № 51. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки)</b> Бега по дистанции, финиширование. <b>Практическая работа № 52. Совершенствование ударов по воротам.</b>	1	Ок-01-04
			1	Ок-06
				Ок-08
				Ок-09
	102-103	<b>Практическая работа № 53. Прыжка в высоту способом «перешагивание».</b> Прыжки в высоту с 3-5 шагов и полного разбега. <b>Практическая работа № 54. Учебная игра.</b>	1	
			1	
	104-105	<b>Практическая работа № 55. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», прыжка в высоту способом «перешагивание».</b> Прыжки в длину и высоту с полного разбега на результат. <b>Практическая работа № 56. Освоение тактики игры в защите, в нападении.</b> Индивидуальные, групповые, командные действия.	1	
			1	
	106-107	<b>Практическая работа № 57. Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.</b> Метание гранаты с места и 3-5 беговых шагов. <b>Практическая работа № 58. Учебная игра.</b>	1	
			1	

	108-109	<b>Практическая работа № 59. Техника бега на короткие дистанции.</b> Бег 100 метров на время.	1	
		<b>Практическая работа № 60. Прыжка в длину с разбега.</b>	1	
<b>Тема 2.8.</b> Сущность и содержание ОФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	110-111	<b>Практическая работа № 61. Упражнения на тренажерах для развития силы разгибателей туловища и мышц ног.</b> Специализированная разминка. Упражнения на тренажерах.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08
	112-113	<b>Практическая работа № 62. Челночный бег на время, челночный бег с ведением мяча.</b>	1	Ок-09
		<b>Практическая работа № 63. Круговая тренировка. Подвижные игры.</b>	1	ПК 1.1 – 1
	114-115	<b>Практическая работа № 64. Спортивные игры.</b>	1	ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, Модуль 1-4
		<b>Практическая работа № 65. Упражнения на тренажерах.</b>	1	
	116-117	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	

**Итого за 2 семестр**

**66 час**

**Итого**

**117 час**

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжохранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Для плавания:** плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, лопатки, круги, колобашки, ласты и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень): учебник / А.П.Матвеев, Е.С.Палехова. -6-изд., стереотипное-Москва: Просвещение, 2022. -160с. ISBN 978-5-090099583-2-Текст: электронный.- URL:<https://znanium.ru/catalog/product/2090607>

#### **Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учеб. для студ. учреждений СПО/ А.А. Бишаева. –6-е изд., стер. - М.: ИЦ «Академия», 2015. – 320 с.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небрятенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

4. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с. - (Профессиональное образование).

5. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

6. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

7.Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

8.Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

9.Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

10.Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.

11.Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.

12.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, письменных заданий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
--	--

<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</li> <li>– домашние задания проблемного характера,</li> <li>– ведение дневника самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>– тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники выполнения базовых</p>

элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

Оценка выполнения обучающимся функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.

#### **Аэробика (девушки)**

Оценка техники выполнения комбинаций и связок.

Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.

#### **Атлетическая гимнастика (юноши)**

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.

#### **Лыжная подготовка.**

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

**Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.**

Для этого организуется тестирование в

	<p>контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
--	--

## **5. ТЕМЫ ИСЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ**

1. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
2. Виды спорта
3. Во славу скакалки
4. Восстановление школьной спортивной площадки.
5. Где и как растут чемпионы.
6. Движение, ты — жизнь!
7. Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
8. Зимние виды спорта
9. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
10. Информационные технологии в спорте
11. Как самостоятельно построить спортивную площадку.



**12.**Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».

**13.**Метание на уроках в начальной школе.

**14.**Мир мячей

**15.**Мир спорта моими глазами.

**16.**Мне нужны занятия физкультурой?!

**17.**Мой дневник достижений

**18.**Мой любимый вид спорта.

**19.**Мой спортивный кумир

**20.**Москва – спортивная.

**21.**Моя жизнь в спорте

**22.**Моя спортивная семья.

**23.**Мяч: от игры до спорта.

**24.**От крепости физической к крепости духовной.

**25.**От чего зависит частота пульса?

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

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

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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