

**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)

ОУД.06

Квалификация: техник

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

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., Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций «Физическая культура» (Рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 25 мая 2017 г. с уточнениями и дополнениями. Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС (утв. Пр. №136 от 09.02.2021 г.).

Является частью ОП образовательной организации.

Организация – разработчик: ГБПОУ ИО «Иркутский техникум транспорта и строительства»

Разработчики: Гусаков Игорь Николаевич, руководитель физвоспитания, преподаватель высшей квалификационной категории, Зыков Сергей Леонидович, преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрена и одобрена на заседании

ДЦК

Протокол № 10 от 2.06. 2022г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных организаций. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 Автор А.А. Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, д. п.н., профессор Рецензенты: А. И. Тимонин, директор Института педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Костромской государственной академии физической культуры и спорта», зав. кафедрой педагогического образования, д.п.н., профессор; Л.Л. Чернова, руководитель физического воспитания ГАПОУ "Московский образовательный комплекс им. В. Талалихина" г. Москвы Программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура – является общеобразовательной дисциплиной, входящей в общеобразовательный цикл, дисциплины базовой подготовки ОДБ, изучается на первом курсе.

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

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 для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы техникума. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

- Модуль 1. Гражданско-патриотическое
- Модуль 2 Профессионально-ориентирующее (развитие карьеры)
- Модуль 3 Экологическое

- Модуль 4 Спортивное и здоровьесберегающее
- Модуль 5 Студенческое самоуправление
- Модуль 6 Культурно-творческое
- Модуль 7 Бизнес-ориентирующее (молодежное предпринимательство)

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

На изучение дисциплины выделяется 117 часов (48 часов в первом семестре; 69 часов во втором семестре). Из них – 102 часа практические, 15 часов – теоретическое обучение.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Физическая культура

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	102
лекции	15т
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2 семестр, зачет 1 семестр	

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 РПВ формируемые ОК ПК
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			15	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала			2
	1-2	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 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	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			102	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			2
Тема 2.6. Футбол	3-4	Практическая работа № 1 Техника бега на короткие дистанции. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Повторный бег с низкого старта 3*30 метров Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Совершенствование перемещений по полю, техники ведения и передачи мяча.	2	
	5-6	Практическая работа № 2 Техника бега на короткие дистанции.	2	

		Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Удары по мячу, по воротам. Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары в цель, игра в квадрат.		
	7-8	Практическая работа № 3 Эстафетный бег. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Передача эстафетной палочки. Удары по мячу, по воротам. Совершенствование ударов по воротам, удары слёта. Учебная игра.	2	
	9-10	Практическая работа № 4 Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт, положение туловища, ног. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Бег по дистанции.	2	
	11-12	Практическая работа № 5 Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции 3км. Удары по мячу, остановка мяча. Совершенствование ударов средней частью ноги, удары слёта. Учебная игра.	2	
	13-14	Практическая работа № 6 Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, повторный бег 4*60 Удары по мячу, остановка мяча. Удары по катящемуся мячу, остановка мяча внутренней частью стопы. Игра в квадрате.	2	
	15-16	Практическая работа № 7 Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт, положение туловища, ног. Бег 2км.	2	
	17-18	Практическая работа № 8 Техника прыжка в длину. Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча	2	
	19-20	Практическая работа № 9 Техника прыжка в длину. Прыжки в длину способом согнув ноги Обводка соперника.	2	

		Двухсторонняя игра с применением изученных приёмов		
Тема Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала			2
	21-22	Практическая работа № 10 Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала			2
	23-24	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.4. Баскетбол	Содержание учебного материала			2
	25-26	Практическая работа № 11 Техника ловли и передач мяча различными способами. Техника бросков мяча. 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	
	27-28	Практическая работа № 12 Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, со средней дистанции, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	29-30	Практическая работа № 13 Тактика и техника защиты. Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита.	2	

		Учебная игра.		
	31-32	Практическая работа № 14 Тактика нападения, совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении. Ведение мяча с изменением направления, обманные движения. Индивидуальные действия, действия без мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	33-34	Практическая работа № 15 Групповые и командные взаимодействия. Командная защита. Взаимодействие трёх игроков.	2	
	35-36	Практическая работа № 16 Учебная игра с применением изученных приёмов.	2	
Тема Учебно-методические занятия	37-38	Практическая работа № 17 Овладение приёмами массажа (самомассаж, психорегулирующие упражнения).	2	
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала.			2
	39-40	Практическая работа № 18 Обучение техники базовых упражнений.	2	
	41-42	Практическая работа № 19 Обучение техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп	2	
	43-44	Практическая работа № 20 Силой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп	2	
Тема Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала.			2
	45-46	Практическая работа № 21 Тест Купера и овладение техникой дыхательных упражнений.	2	
	47-48	Зачет	2	
Итого за 1 семестр СРС			48 час	
			24 час	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1.	Содержание учебного материала.			2

Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	49-50	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой 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.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.			2
	51-52	Практическая работа № 22 Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	2	
	53-54	Практическая работа № 23 Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	2	
	55-56	Практическая работа № 24 Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	2	
	57-58	Практическая работа № 25 Освоение техники полуконькового и конькового хода, основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
	59-60	Практическая работа № 26 Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков на лыжах различными способами.	2	
	61-62	Практическая работа № 27 Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической	Содержание учебного материала.			2
	63-64	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль.	2	

культуры. Здоровый образ жизни		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/		
Раздел 2.				
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.5. Волейбол	Содержание учебного материала.			2
	65-66	Практическая работа № 28 Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая). Передача мяча с веру и с низу двумя руками.	2	
	67-68	Практическая работа № 29 Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, крестным шагом, ускорение под углом 45 град.). Блокирование, тактика нападения.	2	
	69-70	Практическая работа № 30 Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	71-72	Практическая работа № 31 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	2	
	73-74	Практическая работа № 32 Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	2	
	75-76	Практическая работа № 33 Игра по правилам	2	
Тема Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала.			2
	77-78	Практическая работа № 34 Освоение упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и ос-	2	

		новых функциональных систем.		
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала.			2
	79-80	Практическая работа № 35 Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячами и скакалками.	2	
	81-82	Практическая работа № 36 Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	
	83-84	Практическая работа № 37 Упражнения на перекладине: подтягивание, размахивание, подъём переворотом в упор.	2	
	85-86	Практическая работа № 38 Кувырки вперёд, назад. Стойка на голове и руках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся СРС-4 выполнение упражнений для развития физических качеств		4	
Тема 2.8. Сущность и содержание ОФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала.			2
	87-88	Практическая работа № 39 Прыжки в длину с места, упражнения на гимнастических снарядах Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.	2	
	89-90	Практическая работа № 40 Упражнения на тренажерах для развития силы разгибателей туловища и мышц ног. Специализированная разминка. Упражнения на тренажерах.	2	
Тема Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала.			2
	91-92	Практическая работа № 41 Освоение приёмов аутотренинга.	2	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и	Содержание учебного материала.			2
	93-94	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Сред-		

социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни		ства физической культуры в регулировании работоспособности. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2	
	95-96	Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего. 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	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Легкая атлетика Тема 2.6. Футбол	Содержание учебного материала.			2
	97-98	Практическая работа № 42 Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки) Бега по дистанции, финиширование. Совершенствование ударов по воротам.	2	
	99-100	Практическая работа № 43 Прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту с 3-5 шагов и полного разбега. Учебная игра.	2	
	101-102	Практическая работа № 44 Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину и высоту с полного разбега на результат. Освоение тактики игры в защите, в нападении Индивидуальные, групповые, командные действия.	2	

	103-104	Практическая работа № 45 Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. Метание гранаты с места и 3-5 беговых шагов. Учебная игра.	2	
	105-106	Практическая работа № 46 Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 метров на время. Прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 2.8. Сущность и содержание ОФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала.			2
	107-108	Практическая работа № 47 Упражнения на тренажерах для развития силы разгибателей туловища и мышц ног. Специализированная разминка. Упражнения на тренажерах.	2	
	109-110	Практическая работа № 48 Челночный бег на время, челночный бег с ведением мяча. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	
	111-112	Практическая работа № 49 Спортивные игры. Упражнения на тренажерах.	2	
	113-114	Практическая работа № 50 Освоение комбинаций упражнений на тренажерах.	2	
	115-116	Практическая работа № 51 Совершенствование комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса	2	
	117	Дифференцированный зачет	1	

Итого за 2 семестр

69 час

Итого

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)

117

Консультация Защита индивидуального проекта

2

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, бодибары);
- 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 лыжехранилищем 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:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2018

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
5. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
8. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье [Текст]: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.
9. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
10. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
11. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной 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.

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

чи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

Оценка техники выполнения базовых 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, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.

Лыжная подготовка.

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

Оценка техники плавания способом:

4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м. без учёта времени.

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

	<p>показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в 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 ШФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
--	---

5. ТЕМЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ 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	Физиче- ские спо- собности	Контроль- ное упражне- ние (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносли- вость	6- минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ни- же	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягива- ние: на вы- сокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из ви- са лежа, количество раз (де- вушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
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 (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики 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 (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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