

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области  
«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.06 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

**15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника**

**Квалификация:** техник-мехатроник

**Форма обучения:** очная

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

Иркутск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по подготовке специалистов среднего звена **15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника**, и примерной программы учебной дисциплины, рабочего учебного плана специальности, рабочей программы воспитания ГБПОУ ИТТриС. (утв. Пр. №136 от 09.02.2021г.) **Физическая культура**, учебного плана специальности. 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 01.06.2023 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**

## 15. 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 **23.01.17 Мехатроника и мобильная робототехника**

#### 15.1. 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 **23.01.17 Мехатроника и мобильная робототехника**

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.

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

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.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

- 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)

**1.4. Объем образовательной программы дисциплины: 117 час**

## 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
Консультации (индивидуальный проект)	2
<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.</b> <b>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 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5,  Модуль-1-4
<b>Раздел 2.</b> <b>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. Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Совершенствование перемещений по полю, техники ведения и передачи мяча.	2	Ок-01-04  Ок-06 Ок-08  Ок-09
	5-6	<b>Практическая работа № 2 Техника бега на короткие дистанции.</b>	2	

		Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. <b>Удары по мячу, по воротам.</b> Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары в цель, игра в квадрат.		
7-8		<b>Практическая работа № 3 Эстафетный бег.</b> Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Передача эстафетной палочки. <b>Удары по мячу, по воротам.</b> Совершенствование ударов по воротам, удары слёта. Учебная игра.	2	ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5,
9-10		<b>Практическая работа № 4 Техника бега на длинные дистанции.</b> Высокий старт, положение туловища, ног. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Бег по дистанции.	2	
11-12		<b>Практическая работа № 5 Техника бега на длинные дистанции.</b> Бег по дистанции 3км. <b>Удары по мячу, остановка мяча.</b> Совершенствование ударов средней частью ноги, удары слёта. Учебная игра.	2	
13-14		<b>Практическая работа № 6 Техника бега на короткие дистанции.</b> Низкий старт, повторный бег 4*60 <b>Удары по мячу, остановка мяча.</b> Удары по катящемуся мячу, остановка мяча внутренней частью стопы. Игра в квадрате.	2	
15-16		<b>Практическая работа № 7 Техника бега на длинные дистанции.</b> Высокий старт, положение туловища, ног. Бег 2км.	2	
17-18		<b>Практическая работа № 8 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. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча	2	

	19-20	<b>Практическая работа № 9 Техника прыжка в длину.</b> Прыжки в длину способом согнув ноги <b>Обводка соперника.</b> Двухсторонняя игра с применением изученных приёмов	2	
<b>Тема</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	21-22	<b>Практическая работа № 10 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 № 11 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 – 1.5, ПК
	27-28	<b>Практическая работа № 12 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 сопротивлением защитника.	2	2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5,
	29-30	<b>Практическая работа № 13 Тактика и техника защиты.</b>	2	

		Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита. Учебная игра.		
	31-32	<b>Практическая работа № 14 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 № 15 Групповые и командные взаимодействия.</b> Командная защита. Взаимодействие трёх игроков.	2	
	35-36	<b>Практическая работа № 16 Учебная игра с применением изученных приёмов.</b>	2	
<b>Тема</b> Учебно-методические занятия	37-38	<b>Практическая работа № 17 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 № 18 Обучение техники базовых упражнений.</b>	2	Ок-01-04 Ок-06
	41-42	<b>Практическая работа № 19 Обучение техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп</b>	2	Ок-08 Модуль 1-4
	43-44	<b>Практическая работа № 20 Силовой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп</b>	2	ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5,
<b>Тема</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	45-46	<b>Практическая работа № 21 Тест Купера и овладение техникой дыхательных упражнений.</b>	2	
	47-48	<b>Практическая работа № 22 Упражнения на развитие общей выносливости. Подтягивание</b>	2	Ок-01-04 Ок-06

		Прыжковые упражнения. Игра в футбол.		Ок-08 Модуль 1-4
	49-50	<b>Практическая работа № 23</b> Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.	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 № 24</b> Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	2	Ок-01-04 Ок-06
	56-57	<b>Практическая работа № 25</b> Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	2	Ок-08 Ок-09

	58-59	<b>Практическая работа № 26 Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	2	
	60-61	<b>Практическая работа № 27 Освоение техники полуконькового и конькового хода, основные элементы тактики в лыжных гонках.</b>	2	
	62-63	<b>Практическая работа № 28 Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков на лыжах различными способами.</b>	2	
	64-65	<b>Практическая работа № 29 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				
<b>Тема 2.5.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	68-69	<b>Практическая работа № 30 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 № 31 Перемещения (бег, скачок вперед, в сторо-</b>	2	

		ну, крестным шагом, ускорение под углом 45 град.). Блокирование, тактика нападения.		Ок-08 Ок-09
	72-73	<b>Практическая работа № 32</b> Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	74-75	<b>Практическая работа № 33</b> 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	
	76-77	<b>Практическая работа № 34</b> Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	2	
	78-79	<b>Практическая работа № 35</b> Игра по правилам	2	
<b>Тема</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	80-81	<b>Практическая работа № 36</b> Освоение упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	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 № 37</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячами и скакалками.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08
	84-85	<b>Практическая работа № 38</b> Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	Ок-09
	86-87	<b>Практическая работа № 39</b> Упражнения на перекладине: подтягивание, размахивание, подъем переворотом в упор.	2	ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5,

	88-89	<b>Практическая работа № 40</b> Кувырки вперёд, назад. Стойка на голове и руках.	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 № 41</b> Прыжки в длину с места, упражнения на гимнастических снарядах <b>Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.</b>	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	92-93	<b>Практическая работа № 42</b> Упражнения на тренажерах для развития силы разгибателей туловища и мышц ног. Специализированная разминка. Упражнения на тренажерах.	2	
<b>Тема</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	94-95	<b>Практическая работа № 43</b> Освоение приёмов аутотренинга.	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 учебного труда.	2	ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5,
	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	



ких профессиональных результатов	112-113	<b>Практическая работа № 50 Челночный бег на время, челночный бег с ведением мяча.</b> Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	ОК-09 ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5, Модуль 1-4
	114-115	<b>Практическая работа № 51 Спортивные игры.</b> Упражнения на тренажерах.	2	
	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:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2021
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2021
3. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

##### **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.
8. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

7. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикарчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
11. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
12. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс 2021-256

### 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.mosSPORT.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 (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<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 обос-</p>

	<p>нованием 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 элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p>

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 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 показателям.**

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

	<p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по <b>ППФП</b> 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	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.