

**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

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, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по подготовке специалистов среднего звена **23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (автомобильном)**, 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**

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.

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

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

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
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	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
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	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09

	5-6	Практическая работа № 2 Техника бега на короткие дистанции. 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.	2	
	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	ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5,
	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.	2	

		Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча		
	19-20	Практическая работа № 9 Техника прыжка в длину. Прыжки в длину способом согнув ноги Обводка соперника. Двухсторонняя игра с применением изученных приёмов	2	
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	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 Модуль-1-4
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	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 1.1 – 1.5, ПК
	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	2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5,

	29-30	Практическая работа № 13 Тактика и техника защиты. Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита. Учебная игра.	2	
	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 упрощённым 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	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала.			2
	39-40	Практическая работа № 18 Обучение техники базовых упражнений.	2	Ок-01-04 Ок-06
	41-42	Практическая работа № 19 Обучение техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп	2	Ок-08 Модуль 1-4
	43-44	Практическая работа № 20 Силой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп	2	ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5,
Тема Учебно-методические за-	Содержание учебного материала.			2
	45-46	Практическая работа № 21 Тест Купера и овладение техникой дыхательных упражнений.	2	

нятия	47-48	Практическая работа №22 Упражнения на развитие общей выносливости. Подтягивание Прыжковые упражнения. Игра в футбол.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Модуль 1-4
	49-50	Практическая работа № 23 Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08
	51	Зачет	1	Ок-8

Итого за 1 семестр

51 час

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
	52-53	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	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 Модуль-1-4
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.			2
	54-55	Практическая работа № 24 Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	2	Ок-01-04 Ок-06

	56-57	Практическая работа № 25 Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	2	Ок-08 Ок-09
	58-59	Практическая работа № 26 Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	2	
	60-61	Практическая работа № 27 Освоение техники полуконькового и конькового хода, основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
	62-63	Практическая работа № 28 Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков на лыжах различными способами.	2	
	64-65	Практическая работа № 29 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 культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала.			2
	66-67	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль. 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
Раздел 2.				
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.5. Волейбол	Содержание учебного материала.			2
	68-69	Практическая работа № 30 Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая).	2	Ок-01-04

		Передача мяча с верху и с низу двумя руками.		Ок-06
	70-71	Практическая работа№ 31 Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, крестным шагом, ускорение под углом 45 град.). Блокирование, тактика нападения.	2	Ок-08 Ок-09
	72-73	Практическая работа№ 32 Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	74-75	Практическая работа№ 33 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	Практическая работа№ 34Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	2	
	78-79	Практическая работа№ 35Игра по правилам	2	
Тема	Содержание учебного материала.			2
Учебно-методические занятия	80-81	Практическая работа№ 36 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
Тема 2.3.	Содержание учебного материала.			2
Гимнастика	82-83	Практическая работа№ 37 Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячами и скалками.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08
	84-85	Практическая работа№ 38Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	Ок-09 ПК 1.1 – 1.5,

	86-87	Практическая работа № 39 Упражнения на перекладине: подтягивание, размахивание, подъём переворотом в упор.	2	ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5,
	88-89	Практическая работа № 40 Кувырки вперёд, назад. Стойка на голове и руках.	2	
Тема 2.8. Сущность и содержание ОФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала.			2
	90-91	Практическая работа № 41 Прыжки в длину с места, упражнения на гимнастических снарядах Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	92-93	Практическая работа № 42 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
	94-95	Практическая работа № 43 Освоение приёмов аутотренинга.	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
	96-97	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства 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	ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5,
	98-99	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	2	

		средствами и методами физического воспитания		
Раздел 2.				
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Легкая атлетика Тема 2.6. Футбол	Содержание учебного материала.			2
	100-101	Практическая работа № 44 Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки) Бега по дистанции, финиширование. Совершенствование ударов по воротам.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	102-103	Практическая работа № 45 Прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту с 3-5 шагов и полного разбега. Учебная игра.	2	
	104-105	Практическая работа № 46 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	
	106-107	Практическая работа № 47 Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. Метание гранаты с места и 3-5 беговых шагов. Учебная игра.	2	
	108-109	Практическая работа № 48 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
	110-111	Практическая работа № 49 Упражнения на тренажерах для развития силы разгибателей туловища и мышц ног. Специализированная разминка. Упражнения на тренажерах.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08
	112-113	Практическая работа № 50 Челночный бег на время, челночный бег с ведением мяча. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Ок-09 ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5,
	114-115	Практическая работа № 51 Спортивные игры. Упражнения на тренажерах.	2	ПК 3.1 – 3.5, Модуль 1-4
	116-117	Дифференцированный зачет	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 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., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
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.

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

	<p>нованием 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> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</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 ППФП 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.