

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**ОГСЭ.04 /Адаптивная физическая культура/**

по специальности среднего профессионального образования

**23.02.01 Организация перевозок и управления 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 план специальности, рабочей программы воспитания ГБПОУ ИТ-ТриС. (утв. Пр. №136 от 09.02.2021г.) **Физическая культура**, учебного плана специальности. Является частью ОП образовательной организации.

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

**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. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	- 6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	- 10
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	- 11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	-14
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	-15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Современный уровень развития экономики характеризуется увеличением числа работников, занятых в сфере обслуживания. Содержание и характер труда в данной сфере предъявляют определённые требования к физическим и психическим функциям человека. Эффективность работы напрямую зависит от уровня развития общих и специальных физических качеств, двигательных способностей, функционального состояния органов и систем организма, их адаптационного потенциала, что обеспечивает высокую производительность, максимально продолжительную работоспособность при стабильно высоком уровне здоровья. По этой причине профподготовки будущих специалистов рабочих специальностей. В сочетании с требованиями оптимальной организации трудовых процессов, в зависимости от характера и условий работы они образуют относительно самостоятельную подсистему физической культуры - производственную физическую культуру, частью которой является «Адаптивная физическая культура» специалистов. Программа «Адаптивная физическая культура» для профессии среднего профессионального образования входит в содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» и разработана на основе примерной программы дисциплины с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения (далее – ФГОС) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки по профессии 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте «Физическая культура» является разделом общепрофессионального учебного цикла, который является обязательной частью циклов основной образовательной программы по профессии (ОПОП) базовой подготовки 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте. Содержание программы связано с рядом дисциплин общего гуманитарного цикла: анатомии физиологии, гигиены, психологии, социологии, педагогики и др. Учебная работа по освоению программы проводится в форме практических занятий, в том числе самостоятельных. На практических занятиях осваивают комплексы упражнений, способствующие развитию профессионально важных качеств, повышению физической работоспособности. В ходе самостоятельной работы обучающиеся выполняют практические задания. Итоговая оценка успеваемости проводится в форме дифференцированного зачета

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы дисциплины:

Физическая культура – является общеобразовательной дисциплиной входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для профессий СПО

**1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**  
**Цель применения** программы – формирование профильно-прикладной физкультурной компетентности, то есть овладение на теоретико-методологическом и практическом уровне прикладными знаниями, умениями и практическим опытом применения, конструирования и реализации физкультурной деятельности в поддержании и сохранении собственного здоровья, что позволит обеспечить возможность осуществления на должном профессиональном уровне работу специалиста в избранной сфере услуг.

**В ходе реализации «Адаптивной физической культуры» поставлены следующие задачи:**

1. Развивать у обучающихся профессионально важные *физические* качества – общую выносливость, быстроту, совокупность координационных способностей (способность к ориентированию в пространстве, способность к согласованию движений).

2. Развивать у обучающихся профессионально важные психологические качества – нервно-психическую устойчивость, коммуникабельность.

3. Формировать прикладные знания, умения и практический опыт в сфере физической культуры для профессионального развития и содействия формированию профессиональной компетентности.

4. Повышать уровень физической работоспособности.

5. Повышать мотивацию к учебной и самостоятельной физкультурной деятельности и присваивать ценности физической культуры по применению средств для профессионального становления и развития.

**В результате освоения дисциплины обучающийся:**

***должен уметь:*** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения профессиональных и жизненных целей, укрепления здоровья;

***должен знать:***

о роли физической культуры в профессиональном развитии человека; основы здорового образа жизни. Разработка программы «Адаптивная физическая культура» позволяет обеспечить учебными и методическими материалами аудиторную и внеаудиторную работу по ППФП в рамках дисциплины «Физическая культура», способствует эффективной организации аудиторной и внеаудиторной работы обучающихся очной формы обучения.

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.

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)

**1.4. Объем образовательной программы дисциплины: 166 часов**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
в том числе:	
Практические занятия	<b>144</b>
в том числе профессиональной направленностью	<b>42</b>
Промежуточная аттестация в форме зачета 3,4,5,6,7, семестр	<b>10</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 8семестр	<b>36</b>

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
3 семестр**

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
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности			4	
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1-2	<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>		<b>Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 Модуль-1-4</b>
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культу-			<b>160</b>	



ры личности				
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика <b>Тема 2.5.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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*60 метров. Прыжки в длину. <b>Ведение и передачи мяча.</b> Игра в квадрате	2	<b>Ок-01-04</b> <b>Ок-06 Ок-08</b> <b>Ок-09</b>
	5-6	<b>Практическая работа №2 Техника бега на средние дистанции.</b> Бег 3 км Прыжки в длину. ППФП	2	
	7-8	<b>Практическая работа №3 Совершенствование прыжка в длину.</b> Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег. <b>Толкание ядра.</b> <b>Удары по мячу со средней дистанции.</b>	2	
	9-10	<b>Практическая работа №4 Техника бега на короткие дистанции.</b> Низкий старт, положение туловища, ног. Ускорения 4x20 метров. <b>Метание гранаты.</b> <b>Мини-футбол.</b>	2	
	11-12	<b>Практическая работа №5 Техника бега на короткие дистанции.</b> Бег 100 метров с максимальной скоростью. <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 3*100 метров. <b>Учебная игра.</b>	2	
	15-16	<b>Практическая работа №7 Техника бега на длинные дистанции.</b> Высокий старт, положение туловища, ног. Кроссовый бег 2км.	2	

	17-18	<b>Практическая работа №8 Техника бега на короткие дистанции.</b> Бег схода 4x30-40метров. <b>Метание гранаты.</b>	2	

	19-20	<b>Практическая работа №9 ППФП</b> <b>Двухсторонняя игра с применением изученных приёмов.</b>	2	
	21-22	<b>Практическая работа №10 Совершенствование бега на средние дистанции.</b> <b>Бег с ускорением 3x300-400метров</b> <b>Прием контрольных нормативов.</b>	2	
<b>Тема 2.6.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			
	23-24	<b>Практическая работа №11 Совершенствование техники базовых упражнений.</b>	2	<b>Ок-01-04</b> <b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b> <b>Ок-09</b>
	25-26	<b>Практическая работа №12 Совершенствование техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп</b>	2	
	27-28	<b>Практическая работа №13 Силовой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп</b>		
	29-30	<b>Практическая работа №14 Комплекс упражнений для развития скорости.</b>	2	
	31-32	<b>Практическая работа №15 Комплекс упражнений на тренажерах №1</b>	2	

Итого за 3 семестр

32 часа

4 семестр

<p><b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>				<p>Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 Модуль-1-4</p>
<p><b>Тема 2.8.</b> ППФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>			<p>2</p>
	<p>33-34</p>	<p><b>Практическая работа №16</b>Профессиональная прикладная физическая подготовка.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 2.3.</b> Баскетбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>			<p>2</p>
	<p>35-36</p>	<p><b>Практическая работа №17</b>Техника ловли и передачи 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</p>	<p>2</p>	<p>Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09</p>
	<p>37-38</p>	<p><b>Практическая работа №18</b>Ведение мяча. <b>Техника бросков мяча различными способами.</b> Совершенствование техники бросков мяча различными способами (двумя, одной рукой, с места, со средней дистанции, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	<p>2</p>	

	39-40	<b>Практическая работа №19</b> Техника бросков мяча различными способами. Техника броска мяча одной рукой. <b>Учебная игра по правилам.</b>	2	
	41-42	<b>Практическая работа №20</b> Броски мяча. Передача мяча двумя руками.	2	
	43-44	<b>Практическая работа №21</b> Выравнивание мяча. Броски мяча двумя руками	2	
	45-46	<b>Практическая работа №22</b> Групповые взаимодействия. Спец. упражнения. Учебная игра.	2	
	47-48	<b>Практическая работа №23</b> Позиционное нападение. Учебная игра.	2	
<b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	49-50	<b>Практическая работа №24</b> Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	Ок-01-04 Ок-06
	51-52	<b>Практическая работа №25</b> Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	Ок-08 Ок-09
	53-54	<b>Практическая работа №26</b> Легкая атлетика. Старт на короткие дистанции.	2	
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика <b>Тема 2.5.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	55-56	<b>Практическая работа №27</b> Метание гранаты. Игра вратаря. Игра в квадрате.	2	Ок-01-04 Ок-06
	57-58	<b>Практическая работа №28</b> Прыжок в длину с места. Метание. Удары по летящему мячу.	2	Ок-08 Ок-09
	59-60	<b>Практическая работа №29</b> Прыжок в длину. Спортивная эстафета.	2	
	61-62	<b>Практическая работа №30</b> Удары головой. Игра в квадрат.	2	
	63-64	<b>Практическая работа №31</b> Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	2	
	65-66	<b>Практическая работа №32</b> Кроссовый бег. Обводка соперника	2	
<b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	67-68	<b>Практическая работа №33</b> Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	

	69-70	<b>Практическая работа №34 Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b>	2	
--	-------	---	---	--

**Итого за 4 семестр**

**38 часов**

**3 курс (5 семестр)**

<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
	1-2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала.</b>			2

<b>Тема 2.5.</b> Футбол	3-4	<b>Практическая работа №35</b> Легкая атлетика. Упражнения для развития скорости. Ускорение с низкого старта	2	<b>Ок-01-04</b> <b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b> <b>Ок-09</b>
	5-6	<b>Практическая работа №36</b> Бег на короткие дистанции. Удары головой. Двухсторонняя игра.	2	
	7-8	<b>Практическая работа №37</b> Толкание ядра с места. Повторный бег.	2	
	9-10	<b>Практическая работа №38</b> Контрольный бег (юноши) 3 км. Передача мяча в движении.	2	
	11-12	<b>Практическая работа №39</b> Бег 100 м на результат. Толкание ядра. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала.</b>			<b>2</b>
	13-14	<b>Практическая работа №40</b> Баскетбол. Передача мяча, ведение. Двухсторонняя игра.	2	<b>Ок-01-04</b> <b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b> <b>Ок-09</b>
	15-16	<b>Практическая работа №41</b> Баскетбол. Передача мяча, ведение. Броски мяча.	2	
	17-18	<b>Практическая работа №42</b> Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.	2	
	19-20	<b>Практическая работа №43</b> Тактические взаимодействия. Двух и трех очковый бросок.	2	
	21-22	<b>Практическая работа №44</b> Позиционные нападения. Двухсторонняя игра.	2	
	23-24	<b>Практическая работа №45</b> Групповые взаимодействия. Встречные передачи. Двухсторонняя игра.	2	
	25-26	<b>Практическая работа № 46</b> Тактика и техника защиты.	2	
	27-28	<b>Практическая работа № 47</b> Групповые и командные взаимодействия.	2	

	29-30	<b>Практическая работа №48 Учебная игра с применением изученных приемов.</b>	2	
	31-32	<b>Практическая работа №48 Учебная игра с применением изученных приемов.</b>	2	
<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>32 час</b>	
<b>6 семестр</b>				
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				<b>Ок-01-04</b> <b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b> <b>Ок-09</b>
	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
<b>Тема 2.3.</b> Лыжная подготовка	33-34	<b>Практическая работа №49 Лыжная ходьба. Вкатывание 4 км.</b>	2	<b>Ок-01-04</b> <b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b> <b>Ок-09</b>
	35-36	<b>Практическая работа №50 Отработка лыжных ходов. Гонка с выбыванием.</b>	2	
	37-38	<b>Практическая работа №51 Прохождение дистанции 3 км.</b>	2	
	39-40	<b>Практическая работа №52 Спуски в высокой средней стойки.</b>	2	
	41-42	<b>Практическая работа №53 Переменная тренировка. Прохождение дистанции 4 км.</b>	2	
	43-44	<b>Практическая работа №54 Переход с хода на ход. Юноши 5 км.</b>	2	

	45-46	<b>Практическая работа №55 Учебные соревнования. Оценка усвоения материала.</b>	2	
<b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	47-48	<b>Практическая работа №56 Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b>	2	
<b>Тема 2.6.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	49-50	<b>Практическая работа №57 Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники базовых упражнений.</b>	2	<b>Ок-01-04</b> <b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b> <b>Ок-09</b>
	51-52	<b>Практическая работа №58 Совершенствование техники спортивных упражнений</b>	2	
	53-54	<b>Практическая работа №59 Силовой комплекс на основные группы мышц.</b>	2	
	55-56	<b>Практическая работа №60 Комплекс упражнений для развития силы ног</b>	2	
<b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	57-58	<b>Практическая работа №61 Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b>	2	
	59-60	<b>Практическая работа №62 Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b>	2	
<b>Тема</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	61-62	<b>Практическая работа №63 Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</b>	2	

**Итого за бсеместр**

**30 часов**



7 семестр

<p><b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>				<p><b>Ок-01-04</b> <b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b> <b>Ок-09</b></p>
<p><b>Тема 2.8.</b> ППФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>			<p>2</p>
	<p>1-2</p>	<p><b>Практическая работа №64 Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b></p>	<p>2</p>	
<p><b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>				
<p><b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>			<p>2</p>
	<p>3-4</p>	<p><b>Практическая работа №65 Легкая атлетика. Футбол. Совершенствование.</b></p>	<p>2</p>	

<b>Тема 2.5.</b> Футбол		<b>ние прыжков в длину.</b>		<b>Ок-01-04</b>
	5-6	<b>Практическая работа №66 Низкий старт. Удары по мячу</b>	2	<b>Ок-06</b>
	7-8	<b>Практическая работа №67 Совершенствования удара. Двухсторонняя игра.</b>	2	<b>Ок-08</b>
	9-10	<b>Практическая работа №68 Бег 100 м на результат. Толкание ядра.</b>	2	<b>Ок-09</b>
	11-12	<b>Практическая работа №69 Эстафета 4x100 м. прыжки в длину.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> СРС-4 Зад.5 СРС-5 Зад.5		12 10	
<b>Тема 2.6.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала.</b>			<b>2</b>
	13-14	<b>Практическая работа №70 Спортивные игры. Атлетическая гимнастика.</b>	2	<b>Ок-01-04</b>
	15-16	<b>Практическая работа №71 Совершенствование техники спортивных упражнений</b>	2	<b>Ок-06</b>
	17-18	<b>Практическая работа №72 Силовой комплекс на основные группы мышц</b>	2	<b>Ок-08</b>
	19-20	<b>Практическая работа №73 Силовой комплекс на развитие скорости</b>	2	<b>Ок-09</b>

**Итого за 7семестр**

**20 часа**

**8 семестр**

<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>2</b>

<b>Волейбол</b>	21-22	<b>Практическая работа №74 Волейбол. Верхняя и нижняя передача</b>	2	<b>Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09</b>
	23-24	<b>Практическая работа №75 Техника блокирования. Передача мяча</b>	2	
	25-26	<b>Практическая работа №76 Техника нападающего удара</b>	2	
	27-28	<b>Практическая работа №77 Прием одной рукой. Учебная игра</b>	2	
	29-30	<b>Практическая работа №78 Верхняя и нижняя подача. Учебная игра</b>	2	
	31-32	<b>Практическая работа №79 Расстановка игроков</b>	2	
<b>Тема Учебно-методические занятия</b>		<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>2</b>
	33-34	<b>Практическая работа №80 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности.</b>	2	<b>Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09</b>
	35-36	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	

**Итого за 8 семестр**

**16час**

**Итого**

### **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.

<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.