

**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

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

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

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

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

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

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

Итого за 3 семестр

32 часа

4 семестр

<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>				<p>Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 Модуль-1-4</p>
<p>Тема 2.8. ППФП</p>	<p>Содержание учебного материала</p>			<p>2</p>
	<p>33-34</p>	<p>Практическая работа №16Профессиональная прикладная физическая подготовка.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 2.3. Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p>			<p>2</p>
	<p>35-36</p>	<p>Практическая работа №17Техника 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>Практическая работа №18Ведение мяча. Техника бросков мяча различными способами. 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	Практическая работа №19 Техника бросков мяча различными способами. Техника броска мяча одной рукой. Учебная игра по правилам.	2	
	41-42	Практическая работа №20 Броски мяча. Передача мяча двумя руками.	2	
	43-44	Практическая работа №21 Выравнивание мяча. Броски мяча двумя руками	2	
	45-46	Практическая работа №22 Групповые взаимодействия. Спец. упражнения. Учебная игра.	2	
	47-48	Практическая работа №23 Позиционное нападение. Учебная игра.	2	
Тема 2.8. ППФП	Содержание учебного материала.			2
	49-50	Практическая работа №24 Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	Ок-01-04 Ок-06
	51-52	Практическая работа №25 Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	Ок-08 Ок-09
	53-54	Практическая работа №26 Легкая атлетика. Старт на короткие дистанции.	2	
Тема 2.1. Легкая атлетика Тема 2.5. Футбол	Содержание учебного материала.			2
	55-56	Практическая работа №27 Метание гранаты. Игра вратаря. Игра в квадрате.	2	Ок-01-04 Ок-06
	57-58	Практическая работа №28 Прыжок в длину с места. Метание. Удары по летящему мячу.	2	Ок-08 Ок-09
	59-60	Практическая работа №29 Прыжок в длину. Спортивная эстафета.	2	
	61-62	Практическая работа №30 Удары головой. Игра в квадрат.	2	
	63-64	Практическая работа №31 Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	2	
	65-66	Практическая работа №32 Кроссовый бег. Обводка соперника	2	
Тема 2.8. ППФП	Содержание учебного материала.			
	67-68	Практическая работа №33 Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	

	69-70	Практическая работа №34 Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
--	-------	---	---	--

Итого за 4 семестр

38 часов

3 курс (5 семестр)

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

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

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

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

Итого за бсеместр

30 часов

7 семестр

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

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

Итого за 7семестр

20 часа

8 семестр

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

Волейбол	21-22	Практическая работа №74 Волейбол. Верхняя и нижняя передача	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	23-24	Практическая работа №75 Техника блокирования. Передача мяча	2	
	25-26	Практическая работа №76 Техника нападающего удара	2	
	27-28	Практическая работа №77 Прием одной рукой. Учебная игра	2	
	29-30	Практическая работа №78 Верхняя и нижняя подача. Учебная игра	2	
	31-32	Практическая работа №79 Расстановка игроков	2	
Тема Учебно-методические занятия		Содержание учебного материала.		2
	33-34	Практическая работа №80 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	35-36	Дифференцированный зачет	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 Общества 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	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	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	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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