

**Министерство образования Иркутской области
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
23.02.06 Организация перевозок и управление на транспорте
(железнодорожном)

Квалификация: техник

Форма обучения: заочная

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.06 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 12.08.2022 г. Приказ №732;

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО), утвержденной Приказом министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370;

- Федеральной рабочей программы по учебной дисциплине ОД.06 Физическая культура;

- Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС;

- Учебного плана по профессии;

- с учетом Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины ОД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций (Рекомендованной ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ «ИРПО»), утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО, Протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.).

Является частью ОПОП по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Разработчик: Литвинова Е. В., преподаватель физической культуры

Рассмотрена и одобрена на заседании

ДЦК

Протокол № 10

от «15» июня 2024 г.

Председатель ДЦК

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Общеобразовательная дисциплина ОД.06 Физическая культура изучается на базовом уровне в общеобразовательном цикле учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП ППСЗ) на базе основного общего образования по специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОД.06 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

Практическая реализация цели и задач воспитания на учебных занятиях осуществляется в рамках следующих **направлений воспитательной работы** образовательного учреждения:

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)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<p>актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <ul style="list-style-type: none">- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;- анализировать полученные в ходе	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	--

	<p>решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами

	<p>участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями

	<p>совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	---

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы - 117 часа,

в том числе:

теоретические занятия- 4 часа

практические занятия - 113 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	180
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта в 2 семестре	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.06 Физическая культура

Наименование раз	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная раб	Объем часов		
1	2	3		
I семестр		51		
Раздел 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.				
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание практических занятий			
		Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	ОК 8 МОДУЛ Ь 4
	1-2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	ОК 8 МОДУЛ Ь 1
	3-4	Практическое занятие № 1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	ОК 1 МОДУЛ Ь 2
		Практическое занятие № 2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	ОК 8 МОДУЛ Ь 4

Раздел 2. Легкая атлетика.				ОК 1 МОДУЛ Б 5
Тема 2.1. Кроссовая подготовка.	Содержание практических занятий			
		Практическое занятие № 3. Кроссовая подготовка.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 6
		Практическое занятие № 4. Освоение техники низкого старта	2	ОК 8 МОДУЛ Б 3
		Практическое занятие № 5 Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции.	2	ОК 1 МОДУЛ Б 5
		Практическое занятие № 6 Освоение техники финиширования.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 6
		Практическое занятие № 7 Освоение техники бега по прямой с различной скоростью.	2	ОК 1 МОДУЛ Б 3
		Практическое занятие № 8. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ОК 8 МОДУЛ Б 3

	Практическое занятие № 9 Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 6
	Практическое занятие № 10 Освоение техники бега по дистанции, техники бега по виражу,	2	ОК 8 МОДУЛ Б 2
	Практическое занятие № 11 Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N девушки).	2	ОК 1 МОДУЛ Б 3
	Практическое занятие № 12 Освоение техники кроссового бега.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 4
	Практическое занятие № 13 Освоение техники бега на 100 м.	2	ОК 1 МОДУЛ Б 3
	Практическое занятие № 14 Бег по прямой с различной скоростью.	2	ОК 8 МОДУЛ Б 3
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими	2	

		упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
		Практическое занятие № 15. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N девушки) и 3000 м (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N юноши).	2	ОК 8 МОДУЛ Б 4
		Практическое занятие № 16 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	ОК 8 МОДУЛ Б 1
		Практическое занятие № 17 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	ОК 1 МОДУЛ Б 2
		Практическое занятие № 18. Метание гранаты весом 500 г (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N девушки) и 700 г (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N юноши).	2	ОК 8 МОДУЛ Б 4
		Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	28	
Тема 2.2. Лыжная подготовка.	Содержание практических занятий			
		Практическое занятие № 19 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 6
		Практическое занятие № 20 Преодоление подъемов и препятствий.	2	ОК 8

				МОДУЛ Б 3
		Практическое занятие № 21 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	ОК 1 МОДУЛ Б 5
		Практическое занятие № 22 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 6
			1	ОК 1 МОДУЛ Б 3
		2 семестр	66	ОК 8 МОДУЛ Б 3
		Практическое занятие №23 Прохождение дистанции до 3 км (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.20142 N девушки) и 5 км (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N юноши).	2	ОК 4 МОДУЛ Б 6
		Практическое занятие № 24 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	ОК 8 МОДУЛ Б 2
Тема 2.3.		Содержание практических занятий		

Гимнасти ка.		Практическое занятие №25 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 4
		Практическое занятие № 26 Общеразвивающие упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N девушки).	2	ОК 1 МОДУЛ Б 3
		Практическое занятие № 27 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N упражнения в чередовании напряжения с расслаблением).	2	ОК 8 МОДУЛ Б 3
	5-6	Практическое занятие № 28. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	ОК 8 МОДУЛ Б 4
Тема 3.1. Волейбол	Содержание практических занятий			
		Практическое занятие № 29 Исходное положение (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	2	ОК 8 МОДУЛ Б 4
		Практическое занятие № 30 Освоение стойки игроков и перемещения (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	2	ОК 1 МОДУЛ Б 5
		Практическое занятие № 31 Освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Блокирование нападающего удара.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 4

	Практическое занятие № 32 Освоение подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 6
	Практическое занятие № 33 Освоение передачи мяча сверху двумя руками (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	2	ОК 8 МОДУЛ Б 3
	Практическое занятие № 34 Освоение приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	ОК 1 МОДУЛ Б 5
	Практическое занятие № 35 Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 6
7-8	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	ОК 1 МОДУЛ Б 3

		Практическое занятие № 36. Освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	2	ОК 8 МОДУЛ Б 3
		Практическое занятие № 37 Блокирование.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 6
		Практическое занятие № 38 Тактика нападения. Тактика защиты.	2	ОК 8 МОДУЛ Б 2
		Практическое занятие № 39 Правила игры. Техника безопасности игры.	2	ОК 1 МОДУЛ Б 3
		Практическое занятие № 40 Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 4
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание практических занятий			
		Практическое занятие № 41 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N с места, в движении, прыжком).	2	ОК 8 МОДУЛ Б 3
		Практическое занятие № 42. Вырывание и выбивание (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N приемы овладения мячом).	2	ОК 8 МОДУЛ Б 4
		Практическое занятие № 43 Прием техники защиты - перехват, приемы.	2	ОК 8 МОДУЛ Б 1
		Практическое занятие № 44. Прием техники защиты - применяемые против броска,	2	ОК 1

	накрывание.		МОДУЛ Б 2
	Практическое занятие № 45 Освоение техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N в различных построениях)	2	ОК 8 МОДУЛ Б 4
	Практическое занятие № 46 Освоение техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	ОК 1 МОДУЛ Б 5
	Практическое занятие № 47 Освоение техники бросков по кольцу.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 4
	Практическое занятие № 48 Освоение техники броска одной рукой (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N из под щита) после ведения.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 6
	Практическое занятие № 49 Освоение техники броска одной рукой (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N из под щита) после ведения.	2	ОК 8 МОДУЛ Б 3
	Практическое занятие № 50 Освоение техники штрафного броска.	2	ОК 1 МОДУЛ Б 5
	Практическое занятие № 51 Освоение техники защиты и нападения (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N выбивание, перехват, накрывание).	2	ОК 4 МОДУЛ Б 6
	Практическое занятие № 52 Освоение техники штрафного броска.	2	ОК 1 МОДУЛ Б 3
	Практическое занятие № 53 Освоение техники защиты и нападения (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N выбивание, перехват, накрывание).	2	ОК 8 МОДУЛ

				Б 3
	9-10	Дифференцированный зачет во 2 семестре.	2	ОК 4 МОДУЛ Б 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая;
перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
гимнастические скамейки;
гимнастические снаряды (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N перекладина, брусья, бревно, и др.),
тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
маты гимнастические,
канат,
шест для лазания,
канат для перетягивания,
стойки для прыжков в высоту,
перекладина для прыжков в высоту,
беговая дорожка,
скакалки,
палки гимнастические,
мячи набивные,
мячи для метания,
гантели (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 Nразные),
гири 16, 24,32 кг,
секундомер,
весы напольные,
ростомер,
динамометр,
прибор для измерения давления и др.;
кольца баскетбольные,
щиты баскетбольные,
сетки баскетбольные,
мячи баскетбольные,
стойки волейбольные,
сетка волейбольная,
волейбольные мячи,
ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола и др.

В зависимости от возможностей материально-технической базы перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен. Для проведения учебно-методических занятий используется компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студентов сред. проф. образования. - 8 изд., стер. - М.:Издательский центр «Академия», 2018. - 304 с *Интернет ресурсы*

1. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

2. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА

РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Содержание обучения</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)</i>
Учебно-методические занятия	Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; освоить методы профилактики профессиональных заболеваний; овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Освоить технику беговых упражнений (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №Кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №девушки) и 3000 м (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №юноши); уметь выполнить технически грамотно (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;

	<p>метание гранаты весом 500 г (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 Ндевушки) и 700 г (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 Ньюноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; сдать на оценку технику лыжных ходов; разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;</p> <p>пройти дистанции до 3 км (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 Ндевушки) и 5 км (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 Ньюноши).</p> <p>Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом; уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 Ндевушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 Нупражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; Выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции дифференцировке пространственных и силовых параметров движения; развивать личностно коммуникативные качества: развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
<p>Виды спорта по выбору</p>	<p>Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции</p>

	из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.
--	---

Темы исследовательских работ

Темы проектов по Легкой атлетике

Темы исследовательских работ по легкой атлетике

Герои нашего времени. Елена Исинбаева.

Елена Исинбаева — гордость нашей страны.

Моё увлечение — легкая атлетика.

Наша гордость - Лилия Нурутдинова.

Темы проектов по Лыжному спорту

Темы исследовательских работ по лыжному спорту

Горные лыжи в России: отдых или спорт.

Детский лыжный спорт: история, современность, перспективы.

Жили-были лыжи...

Лыжи, физика и здоровье.

Лыжная биография

Лыжные гонки. Тамара Тихонова — олимпийская чемпионка.

Лыжный спорт

Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни.

Мчатся с горки ледяной скоростные санки

Развитие горнолыжного спорта

Развитие лыжного спорта в России.

Размышление о лыжах

Хроника скользящего лыжника.

Темы проектов по Плаванию

Темы исследовательских работ по плаванию

В чем отличие синхронного плавания от спортивного плавания

Влияние плавания на осанку.

Водные виды спорта.

Математические расчеты и водное поло.

Моё увлечение — плавание

Олимпийский чемпион Евгений Шаронов

