

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

/Адаптивная физическая культура/

по специальности среднего профессионального образования

23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте(автомобильном)

СГ.04

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 общего образования, 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. Пр. №732;

Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74228));

Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте(автомобильном)** от 14 сентября 2023 № 684;

Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС; Является частью ОП образовательной организации.

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

Разработчик:

Погодаева Ксения Андреевна, преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрена и одобрена на заседании
ДЦК
Протокол № 10 от 29.05.2025 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 зачёта

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 профессио-

нальной 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.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. . Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста .
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 1.1. Планировать, выполнять и контролировать перевозочный процесс на транспорте, в том числе с применением современных информационных технологий управления перевозками.

ПК 1.2. Оформлять документы, регламентирующие организацию перевозочного процесса на транспорте.

ПК 2.1. Обеспечивать выполнение условий по организации движения транспорта.

ПК 2.2. Организовывать движение транспорта, обеспечивать безопасность движения на транспорте и решать профессиональные задачи посредством

применения нормативно-правовых документов.

ПК 2.3. Определять и анализировать выполнение показателей эксплуатационной работы о процесса на транспорте.

ПК 3.1. Планировать и организовывать работу по транспортно –логистическому обслуживанию в сфере грузовых перевозок.

ПК 3.2. Организовывать, проводить и контролировать работу по взаимодействию со смежными подразделениями метрополитена.

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

гражданское воспитание

патриотическое

духовно-нравственное воспитание

эстетическое воспитание

физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия

профессионально-трудовое воспитание

экологическое воспитание

ценности научного познания

1.4. Объем образовательной программы дисциплины: 180 часов

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:	
Практические занятия	168
в том числе профессиональной направленностью	168
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация в форме зачета 3,4,5,6,7, семестр	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 8 семестр	2

**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>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>			4	
<p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>			2
	1-2	<p>Практическая работа Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	2	<p>Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 1.1 ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, Модуль-1-4</p>

<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>			160	
<p>Тема 2.1. Легкая атлетика Тема 2.5. Футбол</p>	Содержание учебного материала			
	3-4	<p>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. Практическая работа №2. Ведение и передачи мяча. Игра в квадрате</p>	1	<p>Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 1.1 ПК 2.1 – 2.3 ПК 3.1 – 3.2,</p>
	5-6	<p>Практическая работа №3. Техника бега на средние дистанции. Бег 3 км. Прыжки в длину. ППФП</p>	2	
	7-8	<p>Практическая работа №4. 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. Практическая работа №5. Удары по мячу со средней дистанции.</p>	1	
			1	
	9-10	<p>Практическая работа №6. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, положение туловища, ног. Ускорения 4х20 метров. Метание гранаты. Практическая работа №7. Мини-футбол.</p>	1	
			1	
	11-12	<p>Практическая работа №8. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 метров с максимальной скоростью. Практическая работа №9. Удары по мячу, остановка мяча. Совершенствование ударов средней частью ноги, удары слёта. Учебная игра.</p>	1	
	13-14	<p>Практическая работа №10. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, повторный бег 3*100 метров.</p>	1	

		Практическая работа №11. Учебная игра.	1	
	15-16	Практическая работа №12. Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт, положение туловища, ног. Кроссовый бег 2км.	2	
	17-18	Практическая работа №13. Техника бега на короткие дистанции. Бег схода 4x30-40метров.	2	

	19-20	Практическая работа №14. ППФП Практическая работа №15. Двухсторонняя игра с применением изученных приёмов.	1 1	
	21-22	Практическая работа №16 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 №17. Совершенствование техники базовых упражнений.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 1.1 ПК 2.1 – 2.3 ПК 3.1 – 3.2,
	25-26	Практическая работа №18. Совершенствование техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп	2	
	27-28	Практическая работа №19. Силой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп	2	
	29-30	Практическая работа №20. Комплекс упражнений для развития скорости.	2	
	31-32	Практическая работа №21. Зачет.	2	

Итого за 3 семестр

32часа

4 семестр

<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>				
<p>Тема 2.8. ППФП</p>	<p>Содержание учебного материала</p>			2
	<p>1-2</p>	<p>Практическая работа №22. Профессиональная прикладная физическая подготовка.</p>	2	
<p>Тема 2.3. Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p>			2
	<p>3-4</p>	<p>Практическая работа №23. 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>	2	<p>Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09</p>
	<p>5-6</p>	<p>Практическая работа №24. Ведение 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>	2	<p>ПК 1.1 ПК 2.1 – 2.3 ПК 3.1 – 3.2,</p>
	<p>7-8</p>	<p>Практическая работа 25. Техника бросков мяча различными способами. Учебная игра по правилам.</p>	2	

	9-10	Практическая работа №26. Броски мяча. Передача мяча двумя руками.	2	
	11-12	Практическая работа №27. Выравнивание мяча. Броски мяча двумя руками	2	
	13-14	Практическая работа №28. Групповые взаимодействия. Спец. упражнения. Учебная игра.	2	
	15-16	Практическая работа №29. Позиционное нападение. Учебная игра.	2	
Тема 2.8. ППФП	Содержание учебного материала.			2
	17-18	Практическая работа №30. Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	19-20	Практическая работа №31. Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
	21-22	Практическая работа №32. Легкая атлетика. Старт на короткие дистанции.	2	
Содержание учебного материала.				
Тема 2.1. Легкая атлетика Тема 2.5. Футбол	23-24	Практическая работа №35. Прыжок в длину с места. Метание.	1	
		Практическая работа №36. Удары по летящему мячу.	1	
	25-26	Практическая работа №37. Прыжок в длину.	1	
		Практическая работа №38. Спортивная эстафета.	1	
	27-28	Практическая работа №39. Удары головой. Игра в квадрат.	2	
	29-30	Практическая работа №41. Кроссовый бег. Практическая работа №42. Обводка соперника	1 1	
Тема 2.8. ППФП	Содержание учебного материала.			
	31-32	Практическая работа №43. Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
	33-34	Практическая работа №44. Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	

Итого за 4 семестр

34 часов

3 курс (5 семестр)

<p>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>				
<p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</p>	<p>1-2</p>	<p>Содержание учебного материала. Практическая работа Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>2</p>	<p>Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 1.1 ПК 2.1 – 2.3 ПК 3.1 – 3.2,</p>
<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>				
<p>Тема 2.1. Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала.</p>			

Тема 2.5. Футбол	3-4	Практическая работа №45. Легкая атлетика. Упражнения для развития скорости. Ускорение с низкого старта	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 1.1 ПК 2.1 – 2.3 ПК 3.1 – 3.2,
	5-6	Практическая работа №46. Бег на короткие дистанции. Практическая работа №47. Удары головой.	1 1	
	7-8	Практическая работа №48. Толкание ядра с места. Повторный бег.	2	
	9-10	Практическая работа №49. Контрольный бег (юноши) 3 км. Практическая работа №50. Передача мяча в движении.	1 1	
	11-12	Практическая работа №51. Бег 100 м на результат. Толкание ядра. Практическая работа №52. Двухсторонняя игра.	1 1	
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала.			
	13-14	Практическая работа №53. Передача мяча, ведение. Двухсторонняя игра.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	15-16	Практическая работа №54. Передача мяча, ведение. Броски мяча.	2	
	17-18	Практическая работа №55. Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.	2	
	19-20	Практическая работа №56. Тактические взаимодействия. Двух и трех очковый бросок.	2	
	21-22	Практическая работа №61. Учебная игра с применением изученных приемов.	2	
	23-24	Практическая работа №62. Зачет.	2	
Итого за 5 семестр			24час	

6 семестр					
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.			2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	1-2	Практическая работа №63. Лыжная ходьба. Вкатывание 4 км.		2	
	3-4	Практическая работа №64. Отработка лыжных ходов. Гонка с выбыванием.		2	
	5-6	Практическая работа №65. Прохождение дистанции 3 км.		2	
	7-8	Практическая работа №65. Спуски в высокой средней стойки.		2	
	9-10	Практическая работа №66. Переменная тренировка. Прохождение дистанции 4 км.		2	
	11-12	Практическая работа №67. Переход с хода на ход. Юноши 5 км.		2	
	13-14	Практическая работа №68. Учебные соревнования. Оценка усвоения материала.		2	
Тема 2.8. ППФП	Содержание учебного материала.				Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	15-16	Практическая работа №69. Профессиональная прикладная физическая подготовка.		2	
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала.				ПК 1.1
	17-18	Практическая работа №70. Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники базовых упражнений.		2	

	19-20	Практическая работа №71. Совершенствование техники спортивных упражнений		ПК 2.1 – 2.3
	21-22	Практическая работа №72. Силовой комплекс на основные группы мышц.	2	ПК 3.1 – 3.2,
	23-24	Практическая работа №73. Комплекс упражнений для развития силы ног	2	
Тема 2.8. ППФП	Содержание учебного материала.			
	25-26	Практическая работа №74. Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	Ок-01-04
	27-28	Практическая работа №75. Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	Ок-06
	29-30	Практическая работа №76. Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	Ок-08
	31-32	Практическая работа №77. Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	Ок-09
Тема Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала.			ПК 1.1
	33-34	Практическая работа №78. Зачет.	2	ПК 2.1 – 2.3 ПК 3.1 – 3.2,

Итого за бсеместр

34 часов

7 семестр

<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>				
<p>Тема 2.8. ППФП</p>	<p>Содержание учебного материала.</p>			
	<p>1-2</p>	<p>Практическая работа №77. Профессиональная прикладная физическая подготовка.</p>	<p>2</p>	<p>Ок-01-04</p>
<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>				<p>Ок-06 Ок-08 Ок-09</p>
<p>Тема 2.1. Легкая атлетика Тема 2.5. Футбол</p>	<p>Содержание учебного материала.</p>			
	<p>3-4</p>	<p>Практическая работа №78. Легкая атлетика. Совершенствование прыжков в длину.</p>	<p>2</p>	
	<p>5-6</p>	<p>Практическая работа №79. Низкий старт. Практическая работа №80. Удары по мячу</p>	<p>1 1</p>	
	<p>7-8</p>	<p>Практическая работа №81. Совершенствования удара. Практическая работа №82. Двухсторонняя игра.</p>	<p>1 1</p>	
	<p>9-10</p>	<p>Практическая работа №83. Бег 100 м на результат. Толкание ядра.</p>	<p>2</p>	
	<p>11-12</p>	<p>Практическая работа №84. Эстафета 4x100 м. прыжки в длину.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 2.6. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала.</p>			
	<p>13-14</p>	<p>Практическая работа №85. Спортивные игры. Атлетическая гимнастика.</p>	<p>2</p>	
	<p>15-16</p>	<p>Практическая работа №86. Силовой комплекс упражнений для развития сило-</p>	<p>2</p>	

		вых качеств основных мышечных групп.		
	17-18	Практическая работа №87. Совершенствование комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса.	2	
	19-20	Практическая работа №88. Совершенствование техники спортивных упражнений	2	
	21-22	Практическая работа №89. Силовой комплекс на основные группы мышц	2	
	23-24	Практическая работа №90. Зачет.	2	

Итого за 7семестр

24часа

8 семестр

<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>				
<p>Тема 2.4. Волейбол</p>	Содержание учебного материала.			
	1-2	Практическая работа №91. Верхняя и нижняя передача	2	<p>Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 1.1 ПК 2.1 – 2.3 ПК 3.1 – 3.2,</p>
	3-4	Практическая работа №92. Техника блокирования. Передача мяча	2	
	5-6	Практическая работа №93. Блокирование, тактика нападения.	2	
	7-8	Практическая работа №94. Техника нападающего удара.	2	
	9-10	Практическая работа №95. Нападающего удара. Двухсторонняя игра.	2	
	11-12	Практическая работа №96. Прием одной рукой. Учебная игра	2	
	13-14	Практическая работа №97. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	15-16	Практическая работа №98. Верхняя и нижняя подача. Учебная игра	2	
	17-18	Практическая работа №99. Расстановка игроков.	2	

Тема Учебно-методические занятия		Содержание учебного материала.		
	19-22	Самостоятельная работа. Освоение, закрепление, совершенствование техники	4	
	23-26	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений для развития физических качеств.	4	
	27-30	Самостоятельная работа. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». ГТО	4	
	31-32	Дифференцированный зачет	2	

Итого за 8 семестр

32час

Итого

180 час.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжохранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, лопатки, круги, колобашки, ласты и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень: учебник /А.П.Матвеев ,Е.С.Палехова.-6-изд.,стереотипное-Москва: Просвещение, 2022. -160с.ISBN 978-5-090099583-2-Текст: электронный.- URL:<https://znanium.ru/catalog/product/2090607>

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учеб. для студ. учреждений СПО/ А.А. Бишаева. –6-е изд., стер. - М.: ИЦ «Академия», 2015. – 320 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
3. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небрatenко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
4. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с. - (Профессиональное образование).
5. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
6. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>
- 7.Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
- 8.Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
- 9.Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
- 10.Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
- 11.Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
- 12.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.

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.mosport.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.

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

Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

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.

	<p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ПШФП 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
			17	1500	1300–1400	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 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	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 (из 10 баллов)	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 (из 10 баллов)	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.