

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

ОД. 06

по профессии среднего профессионального образования

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Квалификация: Слесарь по ремонту автомобилей,
водитель автомобиля

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 1 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Иркутск, 2024г

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 **21.03.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**, 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, руководитель физвоспитания, преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрена и одобрена на заседании ДЦК
Протокол № 10 от 28.05. 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	- 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	- 8
3. ТЕМТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	-9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	- 17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	- 20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Дисциплина «Физическая культура» является разделом общепрофессионального учебного цикла, который является обязательной частью циклов основной образовательной программы по профессии (ОПОП) базовой подготовки 23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей 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. Промежуточная аттестация 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 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 «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 интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по 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 общечеловеческих 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.
Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать профессиональными компетенциями (далее - ПК), соответствующими основным видам деятельности:	
ПК 1.1	Определять техническое состояние автомобильных двигателей.
ПК 1.2.	Определять техническое состояние электрических и электронных систем автомобилей.
ПК 1.3.	Определять техническое состояние автомобильных трансмиссий.
ПК 1.4.	Определять техническое состояние ходовой части и механизмов управления автомобилей.

ПК 1.5.	Выявлять дефекты кузовов, кабин и платформ.
ПК 2.1.	Осуществлять техническое обслуживание автомобильных двигателей.
ПК 2.2.	Осуществлять техническое обслуживание электрических и электронных систем автомобилей.
ПК 2.3.	Осуществлять техническое обслуживание автомобильных трансмиссий.
ПК 2.4.	Осуществлять техническое обслуживание ходовой части и механизмов управления автомобилей.
ПК 2.5.	Осуществлять техническое обслуживание автомобильных кузовов.
ПК 3.1.	Производить текущий ремонт автомобильных двигателей.
ПК 3.2.	Производить текущий ремонт узлов и элементов электрических и электронных систем автомобилей.
ПК 3.3.	Производить текущий ремонт автомобильных трансмиссий.
ПК 3.4.	Производить текущий ремонт ходовой части и механизмов управления автомобилей.
ПК 3.5.	Производить ремонт и окраску автомобильных кузовов.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках рабочей программы воспитания, которая реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности с учётом направлений воспитания:

- 1 гражданское воспитание
- 2 патриотическое
- 3 духовно-нравственное воспитание
- 4 эстетическое воспитание
- 5 физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
- 6 профессионально-трудовое воспитание
- 7 экологическое воспитание
- 8 ценности научного познания

1.4. Объем образовательной программы дисциплины: 119 час

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	119
в том числе:	
Теоретическое обучение	15
Практические занятия	102
В том числе профессиональной направленности	16
Консультация Защита индивидуального проекта	2
Промежуточная аттестация в форме зачета 1 семестр	1
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2 семестр	2

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Реализуемые модули РПВ/формируемые ОК ПК
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			10	
	Содержание учебного материала			2
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1-2	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Сущность и ценности физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности, долголетия и профилактики профзаболеваний. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок).	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5, Модуль 1-4
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			109	
	Содержание учебного материала			2
Тема 2.1. Легкая атлетика	3-4	Практическая работа № 1 Техника бега на короткие дистанции. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Повторный бег с низкого старта 3*30 метров	1	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
Тема 2.6. Футбол		Практическая работа №2. Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча.	1	

	Совершенствование перемещений по полю, техники ведения и передачи мяча.		ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5, Модуль 1-4
5-6	Практическая работа№3. Техника бега на короткие дистанции. Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции, финиширование.	1	
	Практическая работа№4. Удары по мячу, по воротам. Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары в цель, игра в квадрат.	1	
7-8	Практическая работа№5. Эстафетный бег. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Передача эстафетной палочки.	1	
	Практическая работа№6. Удары по мячу, по воротам. Совершенствование ударов по воротам, удары слёта. Учебная игра.	1	
9-10	Практическая работа№7. Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт, положение туловища, ног. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Бег по дистанции.	2	
11-12	Практическая работа№8. Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции 3км.	1	
	Практическая работа№9. Удары по мячу, остановка мяча. Совершенствование ударов средней частью ноги, удары слёта. Учебная игра.	1	
13-14	Практическая работа№10. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, повторный бег 4*60	1	
	Практическая работа№11. Удары по мячу, остановка мяча. Удары по катящемуся мячу, остановка мяча внутренней частью стопы. Игра в квадрате.	1	
15-16	Практическая работа№12. Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт, положение туловища, ног. Бег 2км.	2	
17-18	Практическая работа№13. Техника прыжка в длину. Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег.	1	
	Практическая работа№14. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча	1	

	19-20	Практическая работа №15. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину способом согнув ноги	1	
		Практическая работа №16. Обводка соперника. Двухсторонняя игра с применением изученных приёмов	1	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.2 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала			2
	21-22	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
Тема 2.4. Баскетбол	Содержание учебного материала			2
	23-24	Практическая работа №17. Техника ловли и передач мяча различными способами. Техника бросков мяча. Стойка и перемещение баскетболиста, повороты на месте, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, передачи в движении. Броски мяча двумя руками, одной рукой	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	25-26	Практическая работа №18. Техника бросков мяча в корзину. Броски мяча двумя руками, одной рукой. Броски мяча с места, в движении, прыжком.	2	ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5, Модуль 1-4
	27-28	Практическая работа №19. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, со средней дистанции, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	29-30	Практическая работа №20. Тактика и техника защиты. Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита. Учебная игра.	2	

	31-32	Практическая работа №21. Тактика нападения, совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении. Ведение мяча с изменением направления, обманные движения. Индивидуальные действия, действия без мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	33-34	Практическая работа №22. Групповые и командные взаимодействия. Командная защита. Взаимодействие трёх игроков.	2	
	35-36	Практическая работа №23. Учебная игра с применением изученных приёмов.	2	
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала.			2
	37-38	Практическая работа №24. Обучение техники базовых упражнений.	2	Ок-01-04 Ок-06
	39-40	Практическая работа №25. Обучение техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп	2	Ок-08 Ок-09
	41-	Практическая работа №26. Силовой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп	2	ПК 1.1 – 1.5,
	43-44	Практическая работа №27. Совершенствование комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса	2	ПК 2.1 – 2.5,
	45-46	Практическая работа №28. Освоение комбинаций упражнений на тренажерах.	2	ПК 3.1 – 3.5, Модуль 1-4
Тема 2.8. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала.			2
	47-48	Практическая работа №29. Упражнения на развитие общей выносливости. Подтягивание Прыжковые упражнения. Игра в футбол.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08
	49-50	Практическая работа №30. Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.	2	Ок-09
	51	Зачёт	1	Ок-8

Итого за 1 семестр 51 час

Раздел 1.			
Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.3.	Содержание учебного материала.		2
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	52-53	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	2 Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
Раздел 2.			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.2.	Содержание учебного материала.		2
Лыжная подготовка	54-55	Практическая работа №30. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	2 Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	56-57	Практическая работа №31. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	2 ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5,
	58-59	Практическая работа №32. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	2 Модуль 1-4
	60-61	Практическая работа №33. Освоение техники полуконькового и конькового хода, основные элементы тактики в лыжных гонках.	2
	62-63	Практическая работа №34. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков на лыжах различными способами.	2
	64-65	Практическая работа №35. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2
Тема 2.5.	Содержание учебного материала.		2

Волейбол	66-67	Практическая работа №36. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая). Передача мяча с верху и снизу двумя руками.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
	68-69	Практическая работа №37. Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, крестным шагом, ускорение под углом 45 град.). Блокирование, тактика нападения.	2	
	70-71	Практическая работа №38. Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	72-73	Практическая работа №39. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	2	ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5, Модуль 1-4
	74-75	Практическая работа №40. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	2	
	76-77	Практическая работа №41. Подача мяча. Верхняя прямая. Расположение игроков при своей подаче и при подаче противника.	2	
	78-79	Практическая работа №42. Игра по правилам	2	
Тема Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала.			2
	80-81	Практическая работа №43. Освоение упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала.			2
	82-83	Практическая работа №44. Общеразвивающие упражнения, упражнение с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячами и скакалками.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08
	84-85	Практическая работа №45. Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	Ок-09 ПК 1.1 – 1.5,

	86-87	Практическая работа №46. Упражнения на перекладине: подтягивание, размахивание, подъём переворотом в упор.	2	ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5,
	88-89	Практическая работа №47. Кувырки вперёд, назад. Стойка на голове и руках.	2	Модуль 1-4
Тема 2.8. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала.			2
	90-91	Практическая работа №48. Прыжки в длину с места, упражнения на гимнастических снарядах Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08
	92-93	Практическая работа №49. Упражнения на тренажерах для развития силы разгибателей туловища и мышц ног. Специализированная разминка. Упражнения на тренажерах.	2	Ок-09
	94-95	Практическая работа №50. Челночный бег на время, челночный бег с ведением мяча. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	
Раздел 2.				
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Легкая атлетика Тема 2.6. Футбол	Содержание учебного материала.			2
	96-97	Практическая работа №51. Освоение техники равномерного бега (на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки)). Бег по дистанции, финиширование.	1	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5, Модуль 1-4
		Практическая работа №52. Совершенствование ударов по воротам.	1	
	98-99	Практическая работа №53. Прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту с 3-5 шагов и полного разбега.	1	
		Практическая работа №54. Учебная игра.	1	
100-101	Практическая работа №55. Освоение техники прыжка в длину (с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», прыжка в высоту способом «перешагивание») Прыжки в длину и высоту с полного разбега на результат. Практическая работа №56. Освоение тактики игры в защите, в нападении Индивидуальные, групповые, командные действия.	1 1		

			1	
	102-103	Практическая работа№56. Совершенствование техники метания гранаты (девушки 500 гр., юноши 700 гр). Метание гранаты с места и 3-5 беговых шагов. Практическая работа№58. Учебная игра.	1 1	
	104-105	Практическая работа№59. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 метров на время. Практическая работа№60. Прыжка в длину с разбега.	1 1	
	106-107	Практическая работа№61. Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Прыжки с 3-5 шагов разбега. Практическая работа№62. Игра головой, обводка соперника.	1 1	
	108-109	Практическая работа№63. Тренировка в кроссовом беге. Повторный бег 2*350 м. Бег 1000 м по пересеченной местности. Практическая работа№64. Игра в футбол по правилам.	2	
	110-111	Практическая работа№65. Техника прыжка в длину. Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег		
Тема 2.8. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	112-113	Практическая работа№66. Упражнения на тренажёрах для развития мышц верхнего плечевого пояса	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5, Модуль 1-4

	114-115	Практическая работа №67. Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5, Модуль 1-4
	116-117	Дифференцированный зачет	2	Ок-8
		Консультация	2	

Итого за 2 семестр 66 час

Итого : 119 часов

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, бодибары);
- 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.).

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 реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий

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. Богащенко. — 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. Небрятенко. — 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.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>Оценка 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): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <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> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p>

	<p>Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>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.</p> <p>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; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФ разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
--	---

**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			1100			900

				1500	1300– 1400		1300	1050– 1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 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

**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