

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

*/Адаптивная физическая культура/*

по специальности среднего профессионального образования

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей**

**Квалификация:** техник

**Форма обучения:** очная

**Нормативный срок обучения:** 3 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Иркутск, 2024

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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей систем и агрегатов автомобилей от 01.09.2022

№ 796;

Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС;

Является частью ОП образовательной организации.

#### **Разработчик:**

Гусаков Игорь Николаевич, руководитель физвоспитания, преподаватель высшей квалификационной категории

Погодаева Ксения Андреевна, преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрена и одобрена на заседании

ДЦК

Протокол №10 от 28. 05. 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ТЕМЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ	22

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы образовательного учреждения в соответствии с ФГОС СПО подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования. 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей и агрегатов автомобилей Программа разработана с учетом Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО «Иркутский техникум транспорта и строительства.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление
  - физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни :**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенции (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

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.

ПК 1.1. Осуществлять диагностику систем, узлов и механизмов автомобильных двигателей.

ПК 1.2. Осуществлять техническое обслуживание автомобильных двигателей согласно технологической документации

ПК 1.3. Проводить ремонт различных типов двигателей в соответствии с технологической документацией.

3.4.2. Техническое обслуживание и ремонт электрооборудования и электронных систем автомобилей:

ПК 2.1. Осуществлять диагностику электрооборудования и электронных систем автомобилей.

ПК 2.2. Осуществлять техническое обслуживание электрооборудования и электронных систем автомобилей согласно технологической документации.

ПК 2.3. Проводить ремонт электрооборудования и электронных систем автомобилей в соответствии с технологической документацией.

3.4.3. Техническое обслуживание и ремонт шасси автомобилей:

ПК 3.1. Осуществлять диагностику трансмиссии, ходовой части и органов управления автомобилей.

ПК 3.2. Осуществлять техническое обслуживание трансмиссии, ходовой части и органов управления автомобилей согласно технологической документации.

ПК 3.3. Проводить ремонт трансмиссии, ходовой части и органов управления автомобилей в соответствии с технологической документацией.

3.4.4. Проведение кузовного ремонта:

ПК 4.1. Выявлять дефекты автомобильных кузовов.

ПК 4.2. Проводить ремонт повреждений автомобильных кузовов.

ПК 4.3. Проводить окраску автомобильных кузовов.

3.4.5. Организация процесса по техническому обслуживанию и ремонту автомобиля:

ПК 5.1. Планировать деятельность подразделения по техническому обслуживанию и ремонту систем, узлов и двигателей автомобиля.

ПК 5.2. Организовывать материально-техническое обеспечение процесса по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств.

ПК 5.3. Осуществлять организацию и контроль деятельности персонала подразделения по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств.

ПК 5.4. Разрабатывать предложения по совершенствованию деятельности подразделения, техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств.

3.4.6. Организация процесса модернизации и модификации автотранспортных средств:

ПК 6.1. Определять необходимость модернизации автотранспортного средства.

ПК 6.2. Планировать взаимозаменяемость узлов и агрегатов автотранспортного средства и повышение их эксплуатационных свойств.

ПК 6.3. Владеть методикой тюнинга автомобиля.

ПК 6.4. Определять остаточный ресурс производственного оборудования.

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

- 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

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов:

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **Физическая культура**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
практические занятия	152
В форме практической подготовки	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	16
<b>Промежуточная аттестация 3,4,5,6,7 семестр в форме зачета, 8 семестр дифзачет</b>	

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

**3 семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<p align="center"><b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>			<b>150</b>	
<p align="center"><b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика <b>Тема 2.5.</b> Футбол</p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p>			2
	1-2	<p><b>Практическая работа №1 Техника бега на короткие дистанции.</b> Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Повторный бег с низкого старта 3*60 метров. Прыжки в длину. <b>Ведение и передачи мяча.</b> Игра в квадрате</p>	2	Ок 01-04 Ок-08 Ок-09 ПК-1.1-1.3
	3-4	<p><b>Практическая работа №2 Техника бега на средние дистанции.</b> Бег 3 км Прыжки в длину. ППФП</p>	2	ПК-2.1-2.3
	5-6	<p><b>Практическая работа №3 Совершенствование прыжка в длину.</b> Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег. <b>Толкание ядра.</b> <b>Удары по мячу со средней дистанции.</b></p>	2	М-1-8

	7-8	<b>Практическая работа №4 Техника бега на короткие дистанции.</b> Низкий старт, положение туловища, ног. Ускорения 4x20 метров. <b>Метание гранаты.</b> <b>Мини-футбол.</b>	2	
	9-10	<b>Практическая работа №5 Техника бега на короткие дистанции.</b> Бег 100 метров с максимальной скоростью. <b>Удары по мячу, остановка мяча.</b> Совершенствование ударов средней частью ноги, удары слёта. Учебная игра.	2	
	11-12	<b>Практическая работа №6 Техника бега на короткие дистанции.</b> Низкий старт, повторный бег 3*100 метров. <b>Учебная игра.</b>	2	
	13-14	<b>Практическая работа №7 Техника бега на длинные дистанции.</b> Высокий старт, положение туловища, ног. Кроссовый бег 2км.	2	
	15-16	<b>Практическая работа №8 Техника бега на короткие дистанции.</b> Бег схода 4x30-40метров. <b>Метание гранаты.</b>	2	

	17-18	<b>Практическая работа №9 ППФП</b> <b>Двухсторонняя игра с применением изученных приёмов.</b>	2	
	19-20	<b>Практическая работа №10 Совершенствование бега на средние дистанции.</b> <b>Бег с ускорением 3x300-400метров</b> <b>Прием контрольных нормативов.</b>	2	
<b>Тема 2.6.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	21-22	<b>Практическая работа №11 Совершенствование техники базовых упражнений.</b>	2	Ок-04
	23-24	<b>Практическая работа №12 Совершенствование техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп</b>	2	Ок-08 ПК 1.1-

	25-26	<b>Практическая работа №13 Силой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп</b>		1.3 ПК 2.1
	27-28	<b>Практическая работа №14 Комплекс упражнений для развития скорости.</b>	2	ПК 2.2
	29-30	<b>Практическая работа №15 Комплекс упражнений на тренажерах для развития силы рук</b>		
	31-32	<b>Практическая работа №16 Комплекс упражнений на тренажерах №1 Зачёт</b>	2	

**Итого за 3 семестр**

**32 часа**

**4 семестр**

<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	33-34	<b>Практическая работа №17 Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b>	2	
<b>Тема 2.3.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	35-36	<b>Практическая работа №18 Техника ловли и передачи мяча различными способами. Техника бросков мяча. Стойка и перемещение баскетболиста, повороты на месте, передача мяча двумя</b>	2	Ок-04 Ок-08

		руками от груди, одной рукой от плеча, передачи в движении. Броски мяча двумя руками, одной рукой		Пк-1.1-1.3 Пк-2.1-2.3 Пк-4.1-4.3	
	37-38	<b>Практическая работа №19 Ведение мяча. Техника бросков мяча различными способами.</b> Совершенствование техники бросков мяча различными способами (двумя, одной рукой, с места, со средней дистанции, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2		
	39-40	<b>Практическая работа №20 Техника бросков мяча различными способами.</b> Техника броска мяча одной рукой. <b>Учебная игра по правилам.</b>	2		
	41-42	<b>Практическая работа №21 Броски мяча. Передача мяча двумя руками.</b>	2		
	43-44	<b>Практическая работа №22 Выравнивание мяча.</b> Броски мяча двумя руками	2		
	45-46	<b>Практическая работа №23 Групповые взаимодействия.</b> Спец. упражнения. Учебная игра.	2		
	47-48	<b>Практическая работа №24 Позиционное нападение. Учебная игра.</b>	2		
<b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала.</b>				2
	49-50	<b>Практическая работа №25 Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b>	2		Ок-04
	51-52	<b>Практическая работа №26 Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b>	2		Ок-08
	53-54	<b>Практическая работа №27 Легкая атлетика. Старт на короткие дистанции.</b>	2	Пк-3.1-3.3	

				М- 1-8
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика <b>Тема 2.5.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	55-56	<b>Практическая работа №28</b> Метание гранаты. Игра вратаря. Игра в квадрате.	2	Ок 01-04 Ок-08
	57-58	<b>Практическая работа №29</b> Прыжок в длину с места. Метание. Удары по летящему мячу.	2	Ок-09
	59-60	<b>Практическая работа №30</b> Прыжок в длину. Спортивная эстафета.	2	ПК-1.1- 1.3
	61-62	<b>Практическая работа №31</b> Удары головой. Игра в квадрат.	2	ПК-2.1- 2.3
	63-64	<b>Практическая работа №32</b> Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	2	М-1-8
	65-66	<b>Практическая работа №33</b> Кроссовый бег. Обводка соперника	2	
<b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	67-68	<b>Практическая работа №34</b> Профессиональная прикладная физическая подготовка. Зачёт	2	

**Итого за 4 семестр**

**36 часов**

**3 курс (5 семестр)**

<b>Раздел 2.</b> Учебно- практические основы формирования физической культуры личности				
--	--	--	--	--

<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика <b>Тема 2.5.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	1-2	<b>Практическая работа №35 Легкая атлетика. Упражнения для развития скорости. Ускорение с низкого старта</b>	2	Ок-01-04 Ок-08 Ок-09 ПК-1.1-1.3 ПК-2.1-2.3  М-1-8
	3-4	<b>Практическая работа №36 Бег на короткие дистанции. Удары головой. Двухсторонняя игра.</b>	2	
	5-6	<b>Практическая работа №37 Толкание ядра с места. Повторный бег.</b>	2	
	7-8	<b>Практическая работа №38 Контрольный бег (юноши) 3 км. Передача мяча в движении.</b>	2	
	9-10	<b>Практическая работа №39 Бег 100 м на результат. Толкание ядра. Двухсторонняя игра.</b>	2	
<b>Тема 2.3.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	11-12	<b>Практическая работа №40 Баскетбол. Передача мяча, ведение. Двухсторонняя игра.</b>	2	Ок-04 Ок-08  ПК-1.1-1.3 ПК-2.1-2.3  ПК-4.1
	13-14	<b>Практическая работа №41 Баскетбол. Передача мяча, ведение. Броски мяча.</b>	2	
	15-16	<b>Практическая работа №42 Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.</b>	2	
	17-18	<b>Практическая работа №43 Тактические взаимодействия. Двух и трех очковый бросок.</b>	2	
	19-20	<b>Практическая работа №44 Индивидуальная защита. Двухсторонняя игра.</b>		
21-22	<b>Практическая работа №45 Позиционные нападения. Двухсторонняя игра. Зачёт</b>	2		

Итого за 5 семестр

22 час

6 семестр

<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.3.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	23-24	<b>Практическая работа №46 Лыжная ходьба. Вкатывание 4 км.</b>	2	Ок-04 Ок-08 ПК-3.1-3.3 М- 1-8
	25-26	<b>Практическая работа №47 Отработка лыжных ходов. Гонка с выбыванием.</b>	2	
	27-28	<b>Практическая работа №48 Прохождение дистанции 3 км.</b>	2	
	29-30	<b>Практическая работа №49 Спуски в высокой средней стойки.</b>	2	
	31-32	<b>Практическая работа №50 Переменная тренировка. Прохождение дистанции 4 км.</b>	2	
	33-34	<b>Практическая работа №51 Переход с хода на ход. Юноши 5 км.</b>	2	
35-36	<b>Практическая работа №52 Учебные соревнования. Оценка усвоения материала.</b>	2		
<b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	37-38	<b>Практическая работа №53 Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b>	2	Ок-04
	39-40	<b>Практическая работа №54 Профессиональная прикладная физическая</b>	2	Ок-08

		<b>подготовка.</b>		ПК-3.1-3.3 М- 1-8
<b>Тема 2.6.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	41-42	<b>Практическая работа №55 Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники базовых упражнений.</b>	2	
	43-44	<b>Практическая работа №56 Совершенствование техники спортивных упражнений</b>	2	
	45-46	<b>Практическая работа №57 Силовой комплекс на основные группы мышц.</b>	2	
	47-48	<b>Практическая работа №58 Комплекс упражнений для развития скорости</b>	2	
	49-50	<b>Практическая работа №59 Комплекс упражнений для развития силы ног</b>	2	
<b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	51-52	<b>Практическая работа №60 Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b>	2	Ок-04
	53-54	<b>Практическая работа №61 Профессиональная прикладная физическая подготовка. Зачет</b>	2	Ок-08 ПК-3.1-3.3 М- 1-8

**Итого за 6 семестр**

**32 часов**

**7 семестр**

<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
<b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала.</b>		2
	1-2	<b>Практическая работа №62 Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b>	2
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика <b>Тема 2.5.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала.</b>		2
	3-4	<b>Практическая работа №63 Легкая атлетика. Футбол. Совершенствование прыжков в длину.</b>	2
	5-6	<b>Практическая работа №64 Низкий старт. Удары по мячу</b>	2
	7-8	<b>Практическая работа №65 Совершенствования удара. Двухсторонняя игра.</b>	2
	9-10	<b>Практическая работа №66 Бег (юноши) 3 км. (девушки) 2 км. Двухсторонняя игра.</b>	2
	11-12	<b>Практическая работа №67 Бег 100 м на результат. Толкание ядра.</b>	2
	13-14	<b>Практическая работа №68 Эстафета 4x100 м. прыжки в длину.</b>	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	15-16	<b>Практическая работа №69 Кросс по пересеченной местности</b>	2
	17-18	<b>Практическая работа №70 Упражнения на гимнастических снарядах</b>	2
	19-20	<b>Практическая работа №71 Прыжки в длину с места</b>	2

Ок 01-04  
Ок-08  
Ок-09  
ПК-1.1-1.3  
ПК-2.1-2.3  
М-1-8

	21-22	<b>Практическая работа №72 Прыжки с гимнастической скакалкой</b>	2	
	23-24	<b>Практическая работа №73 Спортивные игры</b>	2	
<b>Тема 2.6.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала.</b>			<b>2</b>
	25-26	<b>Практическая работа №74 Атлетическая гимнастика.</b>	2	Ок-04
	27-28	<b>Практическая работа №75 Совершенствование техники спортивных упражнений</b>	2	Ок-08
	29-30	<b>Практическая работа №76 Силовой комплекс на основные группы мышц</b>	2	ПК 1.1-1.3
	31-32	<b>Практическая работа №77 Силовой комплекс на развитие скорости</b>	2	ПК 2.1
	33-34	<b>Практическая работа №78 Силовой комплекс на тренажёрах. Зачёт</b>		ПК 2.2

**Итого за 7 семестр**

**34 часа**

**8 семестр**

<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.8.</b> <b>ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			<b>2</b>
	35-36	<b>Практическая работа №79 Упражнения на развития выносливости</b>	2	Ок-04
	37-38	<b>Практическая работа №80 Упражнения с гантелями</b>	2	Ок-08
				ПК-3.1-

<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			3.3
39-40	<b>Практическая работа №81 Акробатические упражнения</b>	2	М- 1-8
41-42	<b>Практическая работа №82 Выполнение упражнений на развитие быстроты движений</b>	2	
43-44	<b>Практическая работа №83 Челночный бег 3*10</b>	2	
45-46	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	

**Итого за 8 семестр**  
**Самостоятельная работа**  
**Всего**

**12час**  
**16 часов**  
**168 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, 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.).

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать</b> :  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни.	<b>Формы контроля обучения:</b>  – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),  – домашние задания проблемного характера,  – ведение дневника самонаблюдения.  <u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и

	отдыха.
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>– тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств</p>

	<p>средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <p>4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м. без учёта времени.</p> <p><b><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></b></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
--	---

## **5. ТЕМЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ**

1. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
2. Виды спорта
3. Во славу скакалки
4. Восстановление школьной спортивной площадки.
5. Где и как растут чемпионы.
6. Движение, ты — жизнь!
7. Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
8. Зимние виды спорта
9. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
10. Информационные технологии в спорте
11. Как самостоятельно построить спортивную площадку.
12. Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».
13. Метание на уроках в начальной школе.
14. Мир мячей
15. Мир спорта моими глазами.
16. Мне нужны занятия физкультурой?!
17. Мой дневник достижений
18. Мой любимый вид спорта.
19. Мой спортивный кумир
20. Москва – спортивная.
21. Моя жизнь в спорте
22. Моя спортивная семья.
23. Мяч: от игры до спорта.
24. От крепости физической к крепости духовной.
25. От чего зависит частота пульса?

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися 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  (по 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.