

**7373x\|зГосударственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

по профессии среднего профессионального образования  
**23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

**ОД.06**

**Квалификация:** мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

**Форма обучения:** очная

**Нормативный срок обучения:** 1 год 10 месяцев  
на базе основного общего образования

Иркутск, 2025г

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 профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей** от 16 августа 2024 г. N 580;

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

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

**Разработчик:** преподаватель Погодаева Ксения Андреевна,

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ДЦК  
Протокол № 10 от 29.05.2025 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

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 **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.**

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. Итоговая оценка успеваемости проводится в форме дифференцированного зачет

### 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 «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 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	Проводить предпродажную подготовку автотранспортных средств в процессе оказания услуг по продаже автотранспортных средств потребителям.
ПК 1.2.	ПК 1.2. Осуществлять техническое обслуживание автотранспортных средств.

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**

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

## 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
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1-2	<b>1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> 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
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>109</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика <b>Тема 2.6.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	3-4	<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*30 метров	1	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
		<b>Практическая работа № 2. Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча.</b>	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		<b>Практическая работа №3. Техника бега на короткие дистанции.</b> Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции, финиширование.	1	
		<b>Практическая работа №4. Удары по мячу, по воротам.</b> Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары в цель, игра в квадрат.	1	
7-8		<b>Практическая работа №5. Эстафетный бег.</b> Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Передача эстафетной палочки.	1	
		<b>Практическая работа №6. Удары по мячу, по воротам.</b> Совершенствование ударов по воротам, удары слёта. Учебная игра.	1	
9-10		<b>Практическая работа №7. Техника бега на длинные дистанции.</b> Высокий старт, положение туловища, ног. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Бег по дистанции.	2	
11-12		<b>Практическая работа №8. Техника бега на длинные дистанции.</b> Бег по дистанции 3 км.	1	
		<b>Практическая работа №9. Удары по мячу, остановка мяча.</b> Совершенствование ударов средней частью ноги, удары слёта. Учебная игра.	1	
13-14		<b>Практическая работа №10. Техника бега на короткие дистанции.</b> Низкий старт, повторный бег 4*60	1	
		<b>Практическая работа №11. Удары по мячу, остановка мяча.</b> Удары по катящемуся мячу, остановка мяча внутренней частью стопы. Игра в квадрате.	1	
15-16		<b>Практическая работа №12. Техника бега на длинные дистанции.</b> Высокий старт, положение туловища, ног. Бег 2 км.	2	
17-18		<b>Практическая работа №13. Техника прыжка в длину.</b> Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег.	1	
		<b>Практическая работа №14. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча</b>	1	

	19-20	<b>Практическая работа №15. Техника прыжка в длину.</b> Прыжки в длину способом согнув ноги <b>Практическая работа №16. Обводка соперника.</b> Двухсторонняя игра с применением изученных приёмов	1  1	
<b>Раздел 1.</b> <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 1.2</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	21-22	<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> 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
<b>Тема 2.4.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	23-24	<b>Практическая работа №17. Техника ловли и передач мяча различными способами. Техника бросков мяча.</b> 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	<b>Практическая работа №18. Техника бросков мяча в корзину.</b> 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	<b>Практическая работа №19. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника.</b> Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, со средней дистанции, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	29-30	<b>Практическая работа №20. Тактика и техника защиты.</b> Приёмы отбора мяча: вырывание, выбивание, накрывание. Личная защита. Учебная игра.	2	

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

**Итого за 1 семестр 51 час**

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

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

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

			1	
	102-103	<b>Практическая работа №56. Совершенствование техники метания гранаты</b> (девушки 500 гр., юноши 700 гр). Метание гранаты с места и 3-5 беговых шагов.	1	
		<b>Практическая работа №58. Учебная игра.</b>	1	
	104-105	<b>Практическая работа №59. Техника бега на короткие дистанции.</b> Бег 100 метров на время.	1	
		<b>Практическая работа №60. Прыжка в длину с разбега.</b>	1	
	106-107	<b>Практическая работа №61. Прыжки в длину с разбега согнув ноги.</b> Прыжки с 3-5 шагов разбега.	1	
		<b>Практическая работа №62. Игра головой, обводка соперника.</b>	1	
	108-109	<b>Практическая работа №63. Тренировка в кроссовом беге.</b> Повторный бег 2*350 м. Бег 1000 м по пересеченной местности.	2	
		<b>Практическая работа №64. Игра в футбол по правилам.</b>		
	110-111	<b>Практическая работа №65. Техника 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>Тема 2.8.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	112-113	<b>Практическая работа №66. Упражнения на тренажёрах для развития мышц верхнего плечевого пояса</b>	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	<b>Практическая работа №67. Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка</b>	<b>2</b>	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	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	Ок-8
		<b>Консультация</b>	<b>2</b>	

**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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</li><li>– домашние задания проблемного характера,</li><li>– ведение дневника самонаблюдения.</li></ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<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): бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <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 средствами спортивных игр.</p>

	<p><b>Аэробика (девушки)</b> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> 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><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b> 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 ППФП 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