

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, 2026г

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 29.05.2026 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

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	118
в том числе:	
Теоретическое обучение	14
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
	39-40	Практическая работа №25. Обучение техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп	2	Ок-06 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	Зачет Практическая работа №30. Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.	2	Ок-09

Итого за 1 семестр 50 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 ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.5, ПК 3.1 – 3.5, Модуль 1-4
	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	
	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 подачи 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»).	1		
	Практическая работа №56. Освоение тактики игры в защите, в нападении Индивидуальные, групповые, командные действия.	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 : 118 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 PROОбразование: [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