

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

ОД. 06

по специальности среднего профессионального образования

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте
(автомобильном)**

Квалификация: техник

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения : 3 года 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 специальности **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильном)**, от 26.04.2024 № 78019;

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

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

Разработчик:

Погодаева Ксения Андреевна, руководитель физвоспитания, преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрена и одобрена на заседании ДЦК
Протокол № 10 от 29.05.2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
5. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ПРОЕКТОВ.....	24

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (автомобильном)**

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

- **Общих 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.

- **Профессиональных компетенций:**

- ПК 1.1 Планировать, выполнять и контролировать перевозочный процесс на транспорте, в том числе с применением современных информационных технологий управления перевозками
- ПК 2.1. Обеспечивать выполнение условий по организации движения транспорта.
- ПК 3.2. Организовывать, проводить и контролировать работу по взаимодействию со смежными подразделениями метрополитена.

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

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ОК	Общие результаты	Дисциплинарные результаты
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	- признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

1.3. Объем образовательной программы дисциплины:

Объем образовательной программы **119 часов**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка обучающихся (всего)	119
в том числе:	
нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем (всего)	106
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	96
профессионально-ориентированное содержание:	8
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	6
консультации:	2
в том числе:	
защита индивидуального проекта	2
промежуточная аттестация в форме:	3
в том числе:	
зачёт (1 семестр)	1
дифференцированный зачёт (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. Физическая культура как часть культуры общества и человека			4	
Основное содержание				
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала			
	1-2	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2	ОК-01,04, 08 ПК 1.1,2.2,3.2 Модуль 1-4
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	3-4	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			46	
	Содержание учебного материала			

Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Техника высокого и низкого старта. (ПЗ №1)	5-6	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега	2	ОК-01,04, 08 ПК 1.1,2.2,3.2 Модуль 1-4
Тема 2.2. Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. (ПЗ №2)	7-8	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега.	2	
Тема 2.3. Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции (ПЗ №3)	9-10	Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Повторный бег с низкого старта 3*30 метров. Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Тема 2.4. Лёгкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции (ПЗ №4)	11-12	Высокий старт, положение туловища, ног. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Бег по дистанции. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
Тема 2.5. Лёгкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции (ПЗ №5)	13-14	Высокий старт, положение туловища, ног. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Бег по дистанции. Бег по дистанции 3 км. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
Тема 2.6. Лёгкая атлетика. Техника прыжка в длину (с разбега). (ПЗ №6)	15-16	Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег. Прыжки в длину способом согнув ноги.	2	
Тема 2.7. Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. (ПЗ №7)	17-18	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	

Тема 2.8. Лёгкая атлетика. Метание гранаты. (ПЗ№8)	19-20	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	ОК-01,04, 08 ПК 1.1,2.2,3.2 Модуль 1-4
Тема 2.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПЗ№9)	21-22	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
Тема 2.10. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	23-24	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 2.11. Баскетбол. Техника ловли и передач мяча различными способами. Техника ведения мяча. (ПЗ№10)	25-26	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	
Тема 2.12. Баскетбол. Техника бросков мяча в корзину. Ведение мяча. (ПЗ№11)	27-28	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	

Тема 2.13. Баскетбол. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. (ПЗ№12)	29-30	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, со средней дистанции, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра баскетбол. Развитие физических способностей. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	ОК-01,04, 08 ПК 1.1,2.2,3.2 Модуль 1-4
Тема 2.14. Баскетбол. Тактика и техника защиты. (ПЗ№13)	31-32	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита. Учебная игра. Развитие физических способностей. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	
Тема 2.15. Баскетбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. (ПЗ№14)	33-34	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита. Ведение мяча с изменением направления, обманные движения. Индивидуальные действия, действия без мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие физических способностей. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	
Тема 2.16. Баскетбол. Групповые и командные взаимодействия. (ПЗ№15)	35-36	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита. Учебная игра. Развитие физических способностей. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Командная защита. Взаимодействие трёх игроков.	2	
Тема 2.17. Баскетбол. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения (ПЗ№16)	37-38	Ведение мяча с изменением направления, обманные движения. Индивидуальные действия, действия без мяча. Игра по упрощённым правилам. Командная защита. Личная защита. Развитие физических способностей. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	

Тема 2.18. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	39-40	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		ОК-01,04, 08 ПК 1.1,2.2,3.2 Модуль 1-4
Тема 2.19. Атлетическая гимнастика. Обучение техники базовых упражнений. (ПЗ№17)	41-42	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.	2	
Тема 2.20. Атлетическая гимнастика. Силовой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп. (ПЗ№18)	43-44	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. Развитие физических способностей сила, выносливость. Круговая тренировка.	2	
Тема 2.21. Атлетическая гимнастика. Силовой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп. (ПЗ№19)	45-46	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. Развитие физических способностей сила, выносливость. Выполнение упражнений со свободными весами.	2	
Тема 2.22. Атлетическая	47-48	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. Развитие физических способностей сила, выносливость. Круговая	2	

гимнастика. Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. (ПЗ.№20)		тренировка.		
Тема 2.23. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ПЗ.№21)	49-50	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий. Упражнения на развитие общей выносливости. Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.	2	
	51	ЗАЧЕТ	1	
		ИТОГО 1 семестр	51	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
	Содержание учебного материала		64	
Тема 2.24. Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. (ПЗ.№22)	1-2	Правила техники безопасности при занятиях по лыжной подготовки. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	2	ОК-01,04, 08 ПК 1.1,2.2,3.2 Модуль 1-4
Тема 2.25. Лыжная подготовка. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. (ПЗ.№23)	3-4	Правила техники безопасности при занятиях по лыжной подготовки. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой, с соревновательной скоростью. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	2	

Тема 2.26. Лыжная подготовка. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. (ПЗ№24)	5-6	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. Прохождение дистанции до 1 км (девушки) и до 3 км (юноши).	2	ОК-01,04, 08 ПК 1.1,2.2,3.2 Модуль 1-4
Тема 2.27. Лыжная подготовка. Совершенствование техники преодоления подъёмов, спусков на лыжах различными способами. (ПЗ№25)	7-8	Правила техники безопасности при занятиях по лыжной подготовки. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой, с соревновательной скоростью. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	
Тема 2.28. Лыжная подготовка. Освоение техники полуконькового и конькового хода, основные элементы тактики в лыжных гонках. (ПЗ№26)	9-10	Правила техники безопасности при занятиях по лыжной подготовки. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	2	
Тема 2.29. Лыжная подготовка. Совершенствование лыжных ходов.	11-12	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	

(ПЗ.№27)				
Тема 2.30. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	13-14	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК-01,04, 08 ПК 1.1,2.2,3.2 Модуль 1-4
Тема 2.31. Волейбол. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линия. (ПЗ.№28)	15-16	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.32. Волейбол. Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. (ПЗ.№29)	17-18	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
Тема 2.33. Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (ПЗ.№30)	19-20	По характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
Тема 2.34. Волейбол. Совершенствование индивидуальных,	21-22	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и	2	

групповых и командных тактических действий в нападении и защите. (ПЗ.№31)		перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
Тема 2.35. Волейбол. Подача мяча. Верхняя прямая. (ПЗ.№32)	23-24	Развитие физических способностей. Расположение игроков при своей подачи и при подаче противника. Подача мяча по зонам. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	2	ОК-01,04, 08 ПК 1.1,2.2,3.2 Модуль 1-4
Тема 2.36. Волейбол. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. (ПЗ.№33)	25-26	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. Развитие физических способностей.	2	
Тема 2.37. Волейбол. Подача мяча. Верхняя прямая. Учебная игра. (ПЗ.№34)	27-28	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Развитие физических способностей. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	2	
Тема 2.38. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ПЗ.№35)	29-30	Освоение упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	

Тема 2.39. Гимнастика. Кувырки вперёд, назад. Стойка на голове и руках. (ПЗ.№36)	31-32	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Развитие координационных способностей, гибкости.	2	ОК-01,04, 08 ПК 1.1,2.2,3.2 Модуль 1-4
Тема 2.40 . Гимнастика. Упражнения на перекладине: подтягивание, размахивание, подъём переворотом в упор. (ПЗ.№37)	33-34	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Развитие координационных способностей, гибкости. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад).	2	
Тема 2.41 . Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, упражнение с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячами и скакалками. (ПЗ.№38)	35-36	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание. Развитие координационных способностей, гибкости. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад).	2	
Тема 2.42 . Гимнастика. Комплексы вводной и производственной гимнастики (ПЗ.№39)	37-38	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Развитие координационных способностей, гибкости. Совершенствование акробатических элементов	2	

Тема 2.43. Гимнастика. Совершенствовани е акробатических элементов (ПЗ№40)	39-40	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Развитие координационных способностей, гибкости. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад). Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	2	ОК-01,04, 08 ПК 1.1,2.2,3.2 Модуль 1-4
Тема 2.44. Гимнастика. Совершенствовани е акробатических комбинаций (ПЗ№41)	41-42	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): Развитие координационных способностей, гибкости.	2	
Тема 2.45. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	43-44	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 2.46. Легкая атлетика. Освоение техники равномерного бега (на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). (ПЗ№42)	45-46	Бег по дистанции, финиширование. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Тема 2.47. Легкая атлетика. Прыжка в высоту способом	47-48	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Круговая тренировка для развития физических качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов и полного разбега. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	

«перешагивание». (ПЗ№43)				
Тема 2.48. Легкая атлетика. Совершенствовани е техники метания гранаты. (девушки 500 гр., юноши 700 гр). Метание гранаты с места и 3-5 беговых шагов. (ПЗ№44)	49-50	Девушки 500 гр., юноши 700 гр. Метание гранаты с места и 3-5 беговых шагов. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Круговая тренировка для развития физических качеств.	2	ОК-01,04, 08 ПК 1.1,2.2,3.2 Модуль 1-4
Тема 2.49. Легкая атлетика. Совершенствовани е техники спринтерского бега. (ПЗ№45)	51-52	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Повторный бег с низкого старта 3*30 метров. Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Тема 2.50. Легкая атлетика. Тренировка в кроссовом беге. (ПЗ№46)	53-54	Повторный бег 2*350 м. Бег 1000 м по пересеченной местности. Бег по дистанции до 3 км без учета времени. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	2	
Тема 2.51. Футбол. Игра головой, обводка соперника. (ПЗ№47)	55-56	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	

Тема 2.51. Футбол. Освоение тактики игры в защите, в нападении. (ПЗ№48)	57-58	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	ОК-01,04, 08 ПК 1.1,2.2,3.2 Модуль 1-4
Тема 2.52. Футбол. Освоение тактики игры в защите, в нападении. (ПЗ№49)	59-60	Индивидуальные, групповые, командные действия. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	
Тема 2.53. Футбол. Совершенствовани е ударов по воротам. (ПЗ№50)	61-62	Индивидуальные, групповые, командные действия. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника . Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары в цель, игра в квадрат.	2	
Тема 2.53. Футбол. Удары по мячу, по воротам. (ПЗ№51)	63-64	Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары в цель, игра в квадрат. Совершенствование ударов по воротам, удары слёта. Учебная игра. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.	2	
	65-66	Дифференцированный зачет	2	
		ИТОГО 2 семестр	66	
		ВСЕГО	117	
		Консультация защита индивидуального проекта	2	
		ВСЕГО	119	

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

Основные источники:

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 11-е изд. — М.: Просвещение, 2023. — 272 с.

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 ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ПРОЕКТОВ

1. Влияние лыжной подготовки в освоении профессии.
2. Здоровый студент – востребованный специалист.
3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
4. Повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды у специалистов.
5. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов техникума.
6. Герои Олимпийских игр.
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов.
9. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма.
10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
11. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
12. Прикладные виды спорта и их элементы.
13. Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов.