

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

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

**ОГСЭ.04**

**Квалификация:** техник

**Форма обучения:** очная

**Нормативный срок обучения:** 3 года 10 месяцев  
на базе основного общего образования

Иркутск, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильном)**, входящей в состав укрупнённой группы профессий **Техника и технологии наземного транспорта**, примерной программы учебной дисциплины **Физическая культура**, учебного плана специальности. Является частью ОП образовательной организации. Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС (утв. Пр. №136 от 09.02.2021 г.).

**Разработчик:**

Гусаков Игорь Николаевич, руководитель физвоспитания, преподаватель высшей квалификационной категории

Зыков Сергей Леонидович, преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрена и одобрена на заседании ДЦК

Протокол № 10 от 2.06. 2022 г.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных организаций. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 Автор А.А. Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, д. п.н., профессор Рецензенты: А. И. Тимонин, директор Института педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова», зав. кафедрой педагогического образования, д.п.н., профессор; Л.Л. Чернова, руководитель физического воспитания ГАПОУ "Московский образовательный комплекс им. В. Талалихина" г. Москвы Программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура – является общеобразовательной дисциплиной, входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

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

занятий физическими упражнениями.

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

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

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

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

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

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

- Модуль 1. Гражданско-патриотическое
- Модуль 2 Профессионально-ориентирующее (развитие карьеры)
- Модуль 3 Экологическое

- Модуль 4 Спортивное и здоровьесберегающее
- Модуль 5 Студенческое самоуправление
- Модуль 6 Культурно-творческое
- Модуль 7 Бизнес-ориентирующее (молодежное предпринимательство)

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
  - тест Купера – 12-минутное передвижение;
  - плавание – 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе:

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

Самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

По окончании курса проводится дифференцированный зачет.

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

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

## Физическая культура

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
в том числе:	
СРС 1 выполнение индивидуальных исследовательских работ	12
СРС 2 подготовка докладов	8
СРС 3 освоение, закрепление, совершенствование техники изученных приёмов	52
СРС4 выполнение упражнений для развития физических качеств	60
СРС-5 подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО)	32
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<b>Зачет 3,4,5,6,7 семестр</b> <b>Дифференцированный зачет 8 семестр</b>

### 2.2. Тематический план учебной дисциплины

#### Физическая культура

Наименование разделов и тем	нагрузка	Количество аудиторных часов			
		3	4	5	6
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая часть.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
Тема 1.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	2		
Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2	2		
<b>Раздел 2. Практическая часть.</b>	<b>2</b>	<b>160</b>		<b>160</b>	
Учебно-методические занятия	6	6		6	
Учебно-тренировочные занятия	154	154		154	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	38	38		38	
Тема 2.2. Лыжная подготовка.	14	14		14	

Тема 2.3. Баскетбол.	20	20		20	
Тема 2.4. Волейбол.	10	10		10	
Тема 2.5. Футбол.	38	38		38	
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика.	10	10		10	
Тема 2.7. Гимнастика.	-	-		-	
Тема 2.8. ППФП.	22	22		22	
<b>Дифференцированный зачет.</b>	2	2		2	
<b>Итого:</b>		<b>168</b>	<b>4</b>	<b>164</b>	<b>168</b>

**Профессиональная прикладная физическая подготовка.**

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
3семестр**

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.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности			4	
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1-2	<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	2	
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			160	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2

Легкая атлетика <b>Тема 2.5.</b> Футбол	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*60 метров. Прыжки в длину. <b>Ведение и передачи мяча.</b> Игра в квадрате	2	
	5-6	<b>Практическая работа №2 Техника бега на средние дистанции.</b> Бег 3 км Прыжки в длину. ППФП	2	
	7-8	<b>Практическая работа №3 Совершенствование прыжка в длину.</b> Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег. <b>Толкание ядра.</b> <b>Удары по мячу со средней дистанции.</b>	2	
	9-10	<b>Практическая работа №4 Техника бега на короткие дистанции.</b> Низкий старт, положение туловища, ног. Ускорения 4x20 метров. <b>Метание гранаты.</b> <b>Мини-футбол.</b>	2	
	11-12	<b>Практическая работа №5 Техника бега на короткие дистанции.</b> Бег 100 метров с максимальной скоростью. <b>Удары по мячу, остановка мяча.</b> Совершенствование ударов средней частью ноги, удары слёта. Учебная игра.	2	
	13-14	<b>Практическая работа №6 Техника бега на короткие дистанции.</b> Низкий старт, повторный бег 3*100 метров. <b>Учебная игра.</b>	2	
	15-16	<b>Практическая работа №7 Техника бега на длинные дистанции.</b> Высокий старт, положение туловища, ног. Кроссовый бег 2км.	2	
	17-18	<b>Практическая работа №8 Техника бега на короткие дистанции.</b> Бег схода 4x30-40 метров. <b>Метание гранаты.</b>	2	

	19-20	<b>Практическая работа №9ППФП</b> <b>Двухсторонняя игра с применением изученных приёмов.</b>	2	
	21-22	<b>Практическая работа №10</b> Совершенствование бега на средние дистанции. <b>Бег с ускорением 3х300-400метров</b> <b>Прием контрольных нормативов.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СРС-3 Зад.1		15	
	СРС-4 Зад 1 СРС-2 Зад 1		15 2	
<b>Тема 2.6.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	23-24	<b>Практическая работа №11</b> Совершенствование техники базовых упражнений.	2	
	25-26	<b>Практическая работа №12</b> Совершенствование техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп	2	
	27-28	<b>Практическая работа №13</b> Силой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп		
	29-30	<b>Практическая работа №14</b> Комплекс упражнений для развития скорости.	2	
	31-32	<b>Зачет</b> <b>Практическая работа №15</b> Комплекс упражнений на тренажерах №1	2	

**Итого за 3 семестр**  
**СРС**

**32 часа**  
**32 часов**

**4 семестр**

<p><b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>				
<p><b>Тема 2.8.</b> ППФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>			2
	33-34	<p><b>Практическая работа №16</b> Профессиональная прикладная физическая подготовка.</p>	2	
<p><b>Тема 2.3.</b> Баскетбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>			2
	35-36	<p><b>Практическая работа №17</b> Техника ловли и передачи мяча различными способами. <b>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</p>	2	
	37-38	<p><b>Практическая работа №18</b> Введение мяча. <b>Техника бросков мяча различными способами.</b> Совершенствование техники бросков мяча различными способами (двумя, одной рукой, с места, со средней дистанции, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	2	
	39-40	<p><b>Практическая работа №19</b> Техника бросков мяча различными способами. Техника броска мяча одной рукой. <b>Учебная игра по правилам.</b></p>	2	
	41-42	<p><b>Практическая работа №20</b> Броски мяча. Передача мяча двумя руками.</p>	2	
	43-44	<p><b>Практическая работа №21</b> Выравнивание мяча. Броски мяча двумя руками</p>	2	
	45-46	<p><b>Практическая работа №22</b> Групповые взаимодействия. Спец. упражнения. Учебная игра.</p>	2	

	47-48	<b>Практическая работа №23</b> Позиционное нападение. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> СРС-1 Зад.1 СРС-3 Зад.2 СРС-4 Зад.2		4 15 17	
<b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	49-50	<b>Практическая работа №24</b> Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
	51-52	<b>Практическая работа №25</b> Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
	53-54	<b>Практическая работа №26</b> Легкая атлетика. Старт на короткие дистанции.	2	
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика <b>Тема 2.5.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	55-56	<b>Практическая работа №27</b> Метание гранаты. Игра вратаря. Игра в квадрате.	2	
	57-58	<b>Практическая работа №28</b> Прыжок в длину с места. Метание. Удары по летящему мячу.	2	
	59-60	<b>Практическая работа №29</b> Прыжок в длину. Спортивная эстафета.	2	
	61-62	<b>Практическая работа №30</b> Удары головой. Игра в квадрат.	2	
	63-64	<b>Практическая работа №31</b> Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	2	
	65-66	<b>Практическая работа №32</b> Кроссовый бег. Обводка соперника	2	
<b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	67-68	<b>Практическая работа №33</b> Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
	69-70	<b>Зачет</b>	2	

**Итого за 4 семестр**  
**СРС**

**38 часов**  
**36 часов**

**3 курс (5 семестр)**

<p><b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>				
<p><b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>			2
	1-2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
<p><b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>				
<p><b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика <b>Тема 2.5.</b> Футбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>			2
	3-4	<p><b>Практическая работа №34</b> Легкая атлетика. Упражнения для развития скорости. Ускорение с низкого старта</p>	2	
	5-6	<p><b>Практическая работа №35</b> Бег на короткие дистанции. Удары головой. Двухсторонняя игра.</p>	2	
	7-8	<p><b>Практическая работа №36</b> Толкание ядра с места. Повторный бег.</p>	2	
	9-10	<p><b>Практическая работа №37</b> Контрольный бег (юноши) 3 км.</p>	2	

		<b>Передача мяча в движении.</b>		
	11-12	<b>Практическая работа №38</b> Бег 100 м на результат. Толкание ядра. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала.</b>			<b>2</b>
	13-14	<b>Практическая работа №39</b> Баскетбол. Передача мяча, ведение. Двухсторонняя игра.	2	
	15-16	<b>Практическая работа №40</b> Баскетбол. Передача мяча, ведение. Броски мяча.	2	
	17-18	<b>Практическая работа №41</b> Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.	2	
	19-20	<b>Практическая работа №42</b> Тактические взаимодействия. Двух и трех очковый бросок.	2	
	21-22	<b>Практическая работа №43</b> Позиционные нападения. Двухсторонняя игра.	2	
	23-24	<b>Практическая работа №44</b> Групповые взаимодействия. Встречные передачи. Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> СРС-1 Зад.2 СРС-3 Зад.3 СРС-5 Зад.1		4 10 10	

<b>Раздел 2.</b> Учебно- практические основы формирования физической культуры личности				
	<b>Содержание учебного материала.</b>			<b>2</b>
	25-26	<b>Практическая работа №45</b> Лыжная ходьба. Вкатывание 4 км.	2	
	27-28	<b>Практическая работа №46</b> Отработка лыжных ходов. Гонка с выбыванием.	2	

	29-30	<b>Практическая работа №47 Прохождение дистанции 3 км.</b>	2	
	31-32	<b>Зачет Практическая работа №48 Спуски в высокой средней стойки.</b>	2	
		<b>Итого за 5 семестр 32 часа</b>		
	33-34	<b>Практическая работа №49Переменная тренировка. Прохождение дистанции 4 км.</b>	2	
	35-36	<b>Практическая работа №50Переход с хода на ход. Юноши 5 км.</b>	2	
	37-38	<b>Практическая работа №51Учебные соревнования. Оценка усвоения материала.</b>	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> СРС-2 Зад. 2 СРС-4 Зад.3 СРС-5 Зад. 3	4 10 10	
<b>Тема 2.8. ППФП</b>		<b>Содержание учебного материала.</b>		2
	39-40	<b>Практическая работа №52Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b>	2	
	41-42	<b>Практическая работа №53Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b>	2	
<b>Тема 2.6. Атлетическая гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала.</b>		2
	43-44	<b>Практическая работа №54Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники базовых упражнений.</b>	2	
	45-46	<b>Практическая работа №55Совершенствование техники спортивных упражнений</b>	2	
	47-48	<b>Практическая работа №56Силовой комплекс на основные группы мышц.</b>	2	
	49-50	<b>Практическая работа №57Комплекс упражнений для развития скорости</b>	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> СРС-3 Зад.4 СРС-4 Зад.4 СРС-5 Зад.4	2 8 6	
<b>Тема 2.8. ППФП</b>		<b>Содержание учебного материала.</b>		2
	51-52	<b>Практическая работа №58Профессиональная прикладная физическая подготовка.</b>	2	

	53-54	<b>Практическая работа №59</b> Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
--	-------	---	---	--

<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.8.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	55-56	<b>Практическая работа №60</b> Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика <b>Тема 2.5.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	57-58	<b>Практическая работа №61</b> Легкая атлетика. Футбол. Совершенствование прыжков в длину.	2	
	59-60	<b>Практическая работа №62</b> Низкий старт. Удары по мячу	2	
	61-62	Зачет	2	
		<b>Итого за 6 семестр 30 часов</b>		
	1-2	<b>Практическая работа №63</b> Совершенствования удара. Двухсторонняя игра.	2	

	3-4	Практическая работа №64Бег (юноши) 3 км. (девушки) 2 км. Двухсторонняя игра.	2	
	5-6	Практическая работа №65Бег 100 м на результат. Толкание ядра.	2	
	7-8	Практическая работа №66Эстафета 4х100 м. прыжки в длину.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся СРС-4 Зад.5 СРС-5 Зад.5		12 10	
<b>Тема 2.6.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала.</b>			<b>2</b>
	9-10	Практическая работа №67Спортивные игры. Атлетическая гимнастика.	2	
	11-12	Практическая работа №68Совершенствование техники спортивных упражнений	2	
	13-14	Практическая работа №69Силовой комплекс на основные группы мышц	2	
	15-16	Практическая работа №70Силовой комплекс на развитие скорости	2	

<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
	<b>Тема 2.4.</b> <b>Волейбол</b>				<b>2</b>
	17-18	Практическая работа №71Волейбол. Верхняя и нижняя передача	2		
	19-20	Зачет	2		
	Итого за 7 семестр 20 часов				
1-2	Практическая работа №72Техника блокирования. Передача мяча	2			

	3-4	<b>Практическая работа №73</b> Техника нападающего удара	2	
	5-6	<b>Практическая работа №74</b> Прием одной рукой. Учебная игра	2	
	7-8	<b>Практическая работа №75</b> Верхняя и нижняя подача. Учебная игра	2	
	9-10	<b>Практическая работа №76</b> Расстановка игроков	2	
<b>Тема</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала.</b>			<b>2</b>
	11-12	<b>Практическая работа №77</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> СРС-1 Зад.3 СРС-2 Зад.3 СРС-3 Зад 5		4 2 10	
	13-14	<b>Практическая работа №80 77</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности.	2	
	15-16	<b>Дифзачет</b>	2	
		<b>Итого за 8 семестр</b> <b>16час</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Для плавания:** плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, лопатки, круги, колобашки, ласты и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2015.

### **Дополнительные источники:**

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
5. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
8. Лотоненко А. [Физическая культура и здоровье](#) [Текст]: монография / [А.В. Лотоненко](#), [Г.Р. Гостев](#), [С.Р. Гостева](#), [О.А. Григорьев](#).- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.
9. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
10. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
11. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

### **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.mosport.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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><u>Оценка</u> 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):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p>

### **Спортивные игры.**

Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

Оценка выполнения обучающимся функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.

### **Аэробика (девушки)**

Оценка техники выполнения комбинаций и связок.

Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.

### **Атлетическая гимнастика (юноши)**

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.

### **Лыжная подготовка.**

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Оценка техники плавания способом:

4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м. без учёта времени.

***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.***

*Для этого организуется тестирование в контрольных точках:*

	<p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по <b>ППФП</b> разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
--	--

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

№ п/ п	Физичес кие способно сти	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6- минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.