

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:  
заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

 Н.Ф. Борзенко

«27» апреля 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебная дисциплина ОУД. 08 Физическая культура

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на  
водном транспорте)

Тюмень, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины ОУД.08 Физическая культура для профессий и специальностей среднего профессионального образования утвержденной Департаментом государственной политики нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. и одобрена ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 23 июля 2015г. и Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте среднего профессионального образования (далее СПО) от 26.11.2020г. №675.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики: ГАПОУ ТО «ТКТТС».

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины | 3  |
| 2 | Структура и содержание учебной дисциплины                 | 6  |
| 3 | Условия реализации программы учебной дисциплины           | 13 |
| 4 | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 15 |

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД. 08 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла ФГОС по Специальность: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на водном транспорте)

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС Специальность: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на водном транспорте)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 1 – ОК 10

| Код   | Наименование общих компетенций   |
|-------|--|
| ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.   |
| ОК2.  | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество                |
| ОК 3  | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях   |
| ОК 4  | Осуществляет поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессионального и личностного развития.                                     |
| ОК 5  | Использует информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.  |
| ОК 6  | Работает в команде, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями   |
| ОК 7  | Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, анализировать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий. |
| ОК 8. | Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации                 |
| ОК 9. | Ориентируется в условиях частой смены технологий и профессиональной деятельности.  |
| ОК 10 | Владеет письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке.   |

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

| Код ОК   | Умения   | Знания  |
|--|--|---|
| <p>ОК 1</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 5</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p> <p>ОК 9</p> <p>ОК 10</p> | <p>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, – потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>- готовность к служению Отечеству, его защите</p> <p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,</p> | <p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение 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).</li> </ul> |  |
|---|--|

| <b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>  | <b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b> |
|---|---|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.  | <b>ЛР 1</b>   |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | <b>ЛР 9</b>   |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|   |     |
|---|-----|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>           | 177 |
| в том числе:  |     |
| практические занятия  | 118 |
| самостоятельная учебная работа (всего)                              | 59  |
| лекции  | -   |
| Консультации  | -   |
| <b>Промежуточная аттестация:</b> Другие формы контроля – 1 семестр. | 2   |
| Дифференцированный зачет - 2 семестр                                |     |

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 08 Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|--|--|---------------|----------------------------------|
| 1  | 2  | 3             | 4                                |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                   |  | <b>26</b>     |                                  |
| <b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b> | Содержание учебного материала  | 8             | ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР9.             |
|  | Практическое занятие № 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта  |               |                                  |
|  | Практическое занятие № 2. Техника прыжка в длину с места; Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив   |               |                                  |
|  | Практическое занятие № 3. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений; Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м ; Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  |               |                                  |
|  | Практическое занятие № 4. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив   |               |                                  |
|  | СР№1-3. Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. | 6             |                                  |
| <b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>                          | Содержание учебного материала  | 10            | ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР9.             |
|  | Практическое занятие № 5. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования   |               |                                  |
|  | Практическое занятие № 6. Разучивание комплексов специальных упражнений; Техника бега по дистанции (беговой цикл)  |               |                                  |
|  | Практическое занятие № 7. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг); Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  |               |                                  |
|  | Практическое занятие № 8. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени  |               |                                  |
|  | Практическое занятие № 9. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени  |               |                                  |
|  | СР№4-5. Самостоятельная работа обучающихся: бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.  | 4             |                                  |
| <b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции</b>                          | Содержание учебного материала  | 8             | ОК 3-ОК 6                        |
|  | Практическое занятие № 10. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного  |               |                                  |

|   |   |           |                        |
|---|---|-----------|------------------------|
| <b>Прыжок в длину с разбега.<br/>Метание снарядов.</b>  | норматива: Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши   |           | ЛР1, ЛР9.              |
|   | Практическое занятие № 11. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»   |           |                        |
|   | Практическое занятие № 12. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов; Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега   |           |                        |
|   | Практическое занятие № 13. Техника метания гранаты; Техника метания гранаты, контрольный норматив   |           |                        |
|   | СР№6-7.Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание).  |           |                        |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>  |   | <b>26</b> |                        |
| <b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>         | Содержание учебного материала   | 8         | ОК 3-ОК 6<br>ЛР1, ЛР9. |
|   | Практическое занятие № 14.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места   |           |                        |
|   | Практическое занятие № 15-16. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  |           |                        |
|   | Практическое занятие № 17. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе  |           |                        |
|   | СР№8.Самостоятельная работа студентов: Отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку.  |           |                        |
| <b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b> | Содержание учебного материала   | 6         | ОК 3 ЛР1,<br>ЛР9.-ОК 6 |
|   | Практическое занятие № 18. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места   |           |                        |
|   | Практическое занятие № 19.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».  |           |                        |
|   | Практическое занятие № 20. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места; Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполненияупражнения «ведения-2 шага-бросок».  |           |                        |
|   | СР№9.Самостоятельная работа: Подтягивание на перекладине, отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.<br>Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий». |           |                        |



|  |   |           |                      |
|--|---|-----------|----------------------|
| <b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | Содержание учебного материала   | 6         | ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР9. |
|  | Практическое занятие № 21. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу  |           |                      |
|  | Практическое занятие № 22. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре  |           |                      |
|  | Практическое занятие № 23. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу; Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста  |           |                      |
|  | СР№10-11. Самостоятельная работа: Презентации, рефераты на тему «Правила игры. Судейство»   |           |                      |
| <b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>  | Содержание учебного материала   | 6         | ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР9. |
|  | Практическое занятие № 24. Техника владения баскетбольным мячом   |           |                      |
|  | Практическое занятие № 25. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо   |           |                      |
|  | Практическое занятие № 26. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре  |           |                      |
|  | СР№12-13. Самостоятельная работа: Броски мяча. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.  |           |                      |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |   | <b>30</b> |                      |
| <b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>                                 | Содержание учебного материала   | 6         | ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР9. |
|  | Практическое занятие № 27. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками  |           |                      |
|  | Практическое занятие № 28. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения   |           |                      |
|  | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Практическое занятие № 29. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |           |                      |
|  | СР№14. Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. |           |                      |
| <b>Тема 3.2. Техника нижней подачи и</b>   | Содержание учебного материала   | 6         | ОК 3-ОК 6,           |
|  | Практическое занятие № 30. Техника нижней подачи и приёма после неё   |           |                      |

|   |  |           |                      |
|---|--|-----------|----------------------|
| <b>приёма после неё</b>   | Практическое занятие № 31. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.   |           | ЛР1, ЛР9.            |
|   | Практическое занятие № 32.Отработка техники нижней подачи и приёма после неё   |           |                      |
|   | СР№15-16.Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.                       | 4         |                      |
| <b>Тема 3.3Техника прямого нападающего удара</b>                      | Содержание учебного материала  | 8         | ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР9. |
|   | Практическое занятие № 33-34.Техника прямого нападающего удара   |           |                      |
|   | Практическое занятие № 35-36.Отработка техники прямого нападающего удара   |           |                      |
|   | СР№17.Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.                          | 2         |                      |
| <b>Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b> | Содержание учебного материала  | 10        | ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР9. |
|   | Практическое занятие № 37. Техника прямого нападающего удара   |           |                      |
|   | Практическое занятие № 38. Учебная игра с применением изученных положений.   |           |                      |
|   | Практическое занятие № 39.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.   |           |                      |
|   | Практическое занятие № 40.Приёмконтрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке   |           |                      |
|   | Практическое занятие № 41.Отработка техники владения техническими элементами в волейболе   |           |                      |
|   | СР№18.Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра   | 2         |                      |
| <b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>                              |  | <b>14</b> |                      |
| <b>Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>         | Содержание учебного материала  | 14        | ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР9. |
|   | Практическое занятие № 42-43. Техника коррекции фигуры   |           |                      |
|   | Практическое занятие № 44-45.Выполнение упражнений для развития различных групп мышц   |           |                      |
|   | Практическое занятие № 46-48.Круговая тренировка на 5 - 6 станций  |           |                      |
|   | СР№19-22.Самостоятельная работа: Упражнения на растяжку. «Складка», отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди и т.д. | 8         |                      |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>                                    |  | <b>14</b> |                      |

|  |  |  |                         |
|--|--|--|-------------------------|
| <b>Тема 5.1. Лыжная подготовка</b>   | Содержание учебного материала  | 14                                       | ОК 3-ОК 6,<br>ЛР1, ЛР9. |
|  | Практическое занятие № 49.Лыжная подготовка: Одновременные беспашный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.  |  |                         |
|  | Практическое занятие № 50.Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.   |  |                         |
|  | Практическое занятие № 51.Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.   |  |                         |
|  | Практическое занятие № 52.Прыжки на лыжах с малого трамплина.  |  |                         |
|  | Практическое занятие № 53.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).   |  |                         |
|  | Практическое занятие № 54.Кроссовая подготовка.  |  |                         |
|  | Практическое занятие № 55.Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.  |  |                         |
| СР№23-26.Самостоятельная работа обучающихся: классические и попеременные лыжные хода. Преодоление спусков и подъемов. Участие в соревнованиях. |  | 8  |                         |
| <b>Раздел 6. Гимнастика</b>  |  | <b>8</b>                                 |                         |
| <b>Тема 6.1<br/>Общеразвивающие упражнения</b>   | Содержание учебного материала  | 4  | ОК 3-ОК 6,<br>ЛР1, ЛР9. |
|  | Практическое занятие № 56.Общеразвивающие упражнения в парах и предметами  |  |                         |
|  | Практическое занятие № 57.Упражнения в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами и другими отягощениями  |  |                         |
| <b>Тема 6.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</b>   | Содержание учебного материала  | 4  | ОК 3-ОК 6,<br>ЛР1, ЛР9. |
|  | Практическое занятие № 58. Упражнения для коррекции нарушений осанки Упражнения на внимание, висы и упоры. Упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики  |  |                         |
|  | СР№27-30.Самостоятельная работа: Упражнения на растяжку. «Складка», отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди и т.д. |  |                         |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  | 1 семестр: Практическое занятие №59 Сдача контрольных нормативов (Другие формы контроля)   | 2  |                         |
|  |  | <b>Обязательная учебная нагрузка:</b>    | 177                     |
|  |  | <b>Самостоятельная учебная нагрузка:</b> | 59                      |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
  - рабочее место преподавателя;
  - учебно-методический комплекс по дисциплине;
  - беговая дорожка;
  - велоэргометр;
  - снаряд лыжника;
  - массажёр;
  - скамья для пресса;
  - скамья для жима;
  - скамья скотта;
  - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
  - гири;
  - гантели;
  - мячи волейбольные;
  - мячи баскетбольные;
  - мячи футбольные;
  - ворота футбольные;
  - щиты баскетбольные;
  - сетка волейбольная с антеннами;
  - ракетки для игры в бадминтон;
  - гимнастические коврики;
  - скакалки;
  - секундомеры;
  - мячи для тенниса;
  - информационные стенды;
  - гимнастическая перекладина;
  - шведская стенка;
  - гранаты для метания 500 гр.(дев), 700 гр.(юн)
  - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы предусмотрен перечень рекомендуемых печатных изданий, электронных изданий, дополнительной литературы.

##### 3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.

### 3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
3. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://libsport.ru>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>
5. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
6. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
7. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
8. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
10. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
11. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. — Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

### 3.2.3. Дополнительные источники:

12. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие – М., 2015.
13. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;
14. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
15. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
16. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
17. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
18. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
19. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
20. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

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

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

| Результаты обучения  | Методы оценки   | Критерии оценки   |
|--|---|---|
| <i>личностные</i>  |   |   |
| готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;   | Ознакомить и выполнить технику беговых упражнений<br><br>Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе»   | 1.Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования.<br><br>2.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью                  |
| сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; | Оценить технику беговых упражнений (кроссового бега)  | 1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.<br><br>2. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития.   |
| приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;  | Оценить технику, бега на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;<br><br>Тестирование по правилам соревнований по легкой атлетике | 1.Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности<br><br>2. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью |
| формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе  | Освоение основных игровых элементов. Оценка за знание правил соревнований по волейболу.<br><br>Изложение рефератов, тематических сообщений по волейболу<br><br>Тестирование по правилам       | 1.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью<br><br>2.Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования                   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| профессиональной, практике;   | спортивных игр   | 3. Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы  |
| готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;   | Оценка за знание правил соревнований по волейболу.<br>Тестирование по правилам спортивных игр.   |  |
| способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;   | Развить координационные способности,<br>совершенствовать ориентацию в пространстве, скорости реакции.  | 1. Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности  |
| способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;                                  | Участвовать в соревнованиях по волейболу.<br><br>Изложение тематических сообщений по правилам игры в волейбол  | 1. Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы<br>2. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. |
| формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; | Участвовать в соревнованиях по волейболу (решение ситуационных задач).<br><br>Изложения тематических сообщений по судейству волейбола  | 1. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.  |
| принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;   | Освоить технику самоконтроля при занятиях волейболом; уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.<br><br>Информационные справки: « Инструкция при проведении занятий в игровом зале» | 1. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью.<br>2. Умеет и знает правила оказания первой помощи пострадавшему  |
| умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  | Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации<br>Тестирование по правилам спортивных игр.   | 1. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.  |
| патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;   | Выполнять технику игровых элементов на оценку.<br><br>Сдать контрольные нормативы (передачи в парах, подачи на точность)   | 1. Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья<br>2. Представляет решения задачи выполненной в коллективе.  |

| <i>метапредметные</i>   |  |  |
|---|--|--|
| <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>  | <p>Выполнять технику игровых элементов в баскетболе на оценку(решение ситуационных задач).</p> <p>Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Баскетбол»</p>  | <p>1.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью.</p> <p>2.Знает правила по технике и тактике баскетбола</p>  |
| <p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>  | <p>Выполнять индивидуальные задания по технике игровых элементов в баскетболе</p> <p>Тестирование по правилам спортивных игр.</p>  | <p>1.Знает правила игры, по технике и тактике. 2.Оценивает адекватно свою роль в коллективе</p>  |
| <p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>   | <p>Освоить технику самоконтроля при занятиях в баскетболе, уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации(решение ситуационных задач).</p> <p>Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Оказание первой помощи»</p> | <p>1.Знает и умеет оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>2.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью</p>   |
| <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> | <p>Выполнить технику самоконтроля при занятиях в баскетболе</p> <p>Тестирование по правилам спортивных игр</p>   | <p>1.Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.</p> <p>2.Представляет решения задачи выполненной в коллективе.</p> |
| <p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>  | <p>Участвовать в соревнованиях по баскетболу, (решение ситуационных задач).</p> <p>Освоить технику самоконтроля при занятиях в баскетболе, умение оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>                                | <p>1.Оценивает адекватно свою роль в коллективе. 2.Представляет решения задачи выполненной в коллективе.</p>   |
| <p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>           | <p>Проектная работа « Мой любимый спортсмен»</p> <p>Изложения рефератов, тематических сообщений по теме « Атлетическая гимнастика»</p>   | <p>1.Составляет комплексы упражнений для профилактики заболеваний, для улучшения спортивной формы.</p> <p>Представляет решения задачи выполненной в коллективе.</p>                                |



|   |  |   |
|---|--|---|
| <i>предметные</i>   |  |   |
| умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  | Выполнять современные методики атлетической гимнастики.<br><br>Изложения рефератов, тематических сообщений   | 1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.<br><br>2.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью   |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  | Осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.<br><br>Выполнять разные методики тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | 1.Применяет на практике приемы массажа и самомассажа.<br><br>2.Овладевает системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  | Осуществлять регулярный самоконтроль за состоянием здоровья.<br><br>Освоить технику безопасности занятий<br><br>Сдать контрольный норматив по разделу «Атлетическая гимнастика   | 1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья<br><br>2. Применяет приемы массажа и самомассажа.  |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  | Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Оказание первой помощи»<br><br>Выполнять современные методики атлетической гимнастики (использование гири, штанги, гантелей)                                      | 1.Знает состояние своего здоровья, умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.<br><br>2.Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями   |
| владение 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). | Сдать контрольный норматив по разделу «Атлетическая гимнастика».<br><br>Сдача норм ГТО, учитывая возрастные особенности;   | 1.Сдаёт нормы ГТО.<br><br>2.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья  |

| Результаты обучения<br>(развитие общих компетенций) |  | Формы и методы контроля<br>и оценки результатов<br>обучения   | Показатели оценки<br>результатов  |
|---|--|---|---|
| Шифр  | Наименование   |   |   |
| ОК 1.   | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.   | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы. | Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.  |
| ОК 2.   | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.           | Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений<br>Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности              | Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт номы ГТО. Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр<br>Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности.<br>Проводит самоанализ выполненных действий<br>Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С). Проводит коррекцию своей деятельности.<br>Устраняет ошибки своей деятельности |
| ОК 3.   | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. Осуществлять поиск и   | Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников.<br>Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.   | Находит контакты с товарищами и преподавателем<br>Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе.<br>Выступает с презентацией.<br>Представляет решения задачи выполненной в коллективе.<br>Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.   |
| ОК 4.   | . Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.   | Находит контакты с товарищами и преподавателем<br>Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе.   |
| ОК 5.   | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.  | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности,   | Проводит самоанализ выполненных действий<br>Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С)<br>Проводит коррекцию своей деятельности.<br>Устраняет ошибки своей деятельности  |

|        |  |   |  |
|--------|--|---|--|
|        |  | выявление сильных/слабых компетенций студента.<br>Самооценка выполненной работы.  |  |
| ОК 6.  | Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.   | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.<br>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.<br>Самооценка выполненной работы. | Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой;<br>Посещает систематически занятия;<br>Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий;<br>Проводит самооценку выполненной работы |
| ОК 7.  | Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.<br>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.<br>Самооценка выполненной работы. | Выступает с презентацией.  |
| ОК 8   | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.      | Деловая характеристика направлена на оценку и фиксацию достигнутого уровня общих компетенций.   | Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования.  |
| ОК 9.  | Ориентируется в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности   | Анализ достижений – направлен на анализ результатов деятельности за определенный период, выявления зоны ближайшего развития студента.   | Проводит коррекцию своей деятельности.<br>Устраняет ошибки своей деятельности  |
| ОК 10. | Владеет письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке  | Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.<br>Самооценка выполненной работы.  | - составляет опорные конспекты,<br>- готовит сообщения и доклады,<br>- выступает публично перед аудиторией,<br>- демонстрирует умения выражать свои мысли на русском языке,<br>- обосновывает и отстаивает свою точку зрения.  |
| ЛР 1   | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.   | - самооценка при выполнении самостоятельных работ,<br>- самоконтроль при выполнении теста по темам на учебных занятиях,   | - проявляет активную гражданскую позицию<br>- проявляет себя как активный, порядочный и законопослушный гражданин<br>- охотно принимает участие в деятельности добровольческих организаций или волонтерских отрядах  |

|      |   |   |  |
|------|---|---|--|
|      |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка устных ответов, обучающихся по темам,</li> <li>- оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.</li> </ul>  |  |
| ЛР 9 | <p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самооценка при выполнении самостоятельных работ,</li> <li>- самоконтроль при выполнении теста по темам на учебных занятиях,</li> <li>- оценка устных ответов, обучающихся по темам,</li> <li>- оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уважает себя и окружающих (одногруппников, коллег, преподавателей)</li> <li>- признает и уважает уникальность каждого человека</li> </ul> |