

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

Протокол №__

_____/Р.Н. Лучковский/

«_____» _____ 20 ____ г.

«_____» _____ 20 ____ г.

Приказ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Общий гуманитарный и социально-
экономический цикл учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)
СРОК ОБУЧЕНИЯ – 3ГОД 10 МЕСЯЦЕВ

2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), входящей в состав укрупнённой группы специальности: 23.00.00 техника и технология наземного транспорта.

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Разработчик:

Майкова Ольга Владимировна, руководитель ФВ, преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Некрасова С.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании
Методической комиссии Гуманитарного цикла СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

Председатель ЦМК _____ / _____ /

Протокол № ____ от «_____» _____ 20 ____ г.

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы. Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), входящей в состав укрупнённой группы специальности: 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), входящей в состав укрупнённой группы специальности: 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.

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

Цель: Создание условий для сохранения здоровья обучающихся.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК. 1, ОК.4, ОК. 8 П.К. 2.7 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 8	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 340 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 172 часов;
самостоятельной работы студента 168 часа.

Из вариативной части 26 часов для формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>340</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>156</i>
теория	<i>16</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах О.Ф.П., не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующий прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Форма промежуточной аттестации в виде дифференцированного зачета</i>	

2.2.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			33	
Введение Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление, как явление культуры	Содержание учебного материала		9	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2,3	Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой		
	4,5,6, 7,8,9	Физическая культура личности человека.		
	Самостоятельная работа		5	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9	Выполнение комплекса гимнастики.		
Тема 1.2. Социально биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала		3	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2,3	Влияние занятий физическими упражнениями на возможности человека.		
	Самостоятельная работа		3	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2,3	Составление комплекса гимнастики с предметами.		
Тема 1.3. Основы здорового образа и стиля жизни	Содержание учебного материала		4	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2	Здоровье человека как ценность и фактор достижения жизненного успеха.		
	3,4	Роль регулярных занятий физическими упражнениями		
	Самостоятельная работа		4	ОК.1;ОК.

	1	Выполнение комплексов при сутулости.		4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	2	Выполнение комплексов упражнений при нарушениях осанки.		
	3	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета		
	4	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			74	
Тема 2.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Содержание учебного материала		8	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Техника бега на короткие дистанции		
	2	Техника низкого старта и стартового разгона		
	3,4	Бег 30 м.		
	5,6	Бег 60 м.		
	7,8	Бег 100 м.		
	Самостоятельная работа		8	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Закрепление и совершенствование техники.		
	2	Комплекс упражнений для укрепления свода стопы		
	3	Комплекс упражнений на растягивание		
	4	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки		
	5	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
	6	Методы психологической саморегуляции		
	7,8	Методика самомассажа		
Тема 2.2. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		6	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Техника эстафетного бега		
	2	Техника передачи эстафетной палочки		
	3	Техника старта на этапах эстафетного бега		
	4	Техника передачи эстафетной палочки с пробеганием этапов		
	5	Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости		
	6	Эстафетный бег 4*100		
	Самостоятельная работа		6	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-
	1	Выполнение комплекса упражнений на дыхание		
	2	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений		
	3	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		

	4	Комплекс упражнений для растягивания		4;ЛР-9.
	5	Кроссовая подготовка		
	6	Кроссовая подготовка		
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		12	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Техника бега на средние и длинные дистанции		
	2	Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		
	3,4,5	Особенности техники кроссового бега		
	6	Бег 500м.		
	7,8,9	Бег 1000м.		
	10,11,12	Бег 3000м.		
	Самостоятельная работа		12	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2,3,4	Выполнение комплекса ОРУ		
	5,6	Выполнение комплекса упражнений на растягивание		
	7,8,9,10	Кроссовая подготовка		
	11,12	Закрепление и совершенствование техники		
Тема 2.4. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		3	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги»		
	2	Техника отталкивания и приземления		
	3	Техника прыжка в полной координации		
	Самостоятельная работа		3	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2,3	Комплекс упражнений прыжков на скакалке		
Тема 2.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала		8	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-
	1	Техника метания гранаты		
	2	Техника держания и выбрасывания гранаты		
	3,4	Техника метания с бросковых шагов		

	5	Техника разбега и отведения гранаты		4;ЛР-9.
	6,7,8	Техника метания с полного разбега		
	Самостоятельная работа		8	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2,3	Упражнения для развития силы мышц рук		
	4,5	Упражнения для развития координации		
	6,7,8	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса		
Раздел 3. Спортивные игры			126	
Тема 3.1. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Стойка баскетболиста. Способы передачи и ловли.		
	2	Способы передачи и ловли одной рукой от плеча		
	Самостоятельная работа		3	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Пальцевая гимнастика		
	2,3	Упражнения для развития ловкости		
Тема 3.2. Ведение и перемещения	Содержание учебного материала		3	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Ведение мяча на месте		
	2	Ведение мяча в движении		
	3	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока		
	Самостоятельная работа		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2	Упражнения для развития координации		
Тема 3.3. Броски	Содержание учебного материала		9	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-9.
	1	Броски по кольцу двумя руками		
	2	Броски по кольцу одной рукой		
	3,4,5	Штрафной бросок		

	6,7	Трехочковый бросок	9	4;ЛР-9. ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	8,9	Ведение, два шага, бросок		
	Самостоятельная работа			
	1	Пальцевая гимнастика		
	2,3,4	Правила игры в баскетбол		
	5,6,7,8,9	Закрепление и совершенствование техники		
Тема 3.4. Вырывание и выбивание мяча	Содержание учебного материала		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Техника вырывания мяча		
	2	Техника выбивания мяча		
	Самостоятельная работа		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Правила игры в баскетбол		
	2	Упражнения для развития выносливости		
Тема 3.5. Тактика защиты, тактика нападения	Содержание учебного материала		5	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Защитные действия игрока без мяча, с мячом		
	2	Перехват мяча и борьба за мяч		
	3	Быстрый прорыв		
	4	Командные действия в защите		
	5	Командные действия в нападении		
	Самостоятельная работа		5	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Упражнения для развития глазомера		
	2,3,4,5	Закрепление и совершенствование техники		
Тема 3.6. Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения	Содержание учебного материала		3	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-
	1	Стойка волейболиста, способы перемещения		
	2	Остановка шагом, прыжком		
	3	Сочетание перемещений с техническими приемами		

				4;ЛР-9.
	Самостоятельная работа		3	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2,3	Правила игры в волейбол		
Тема 3.7. Передача и прием мяча	Содержание учебного материала		3	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Передача и прием мяча сверху		
	2	Передача и прием мяча снизу		
	3	Чередование способов передачи и приема мяча		
	Самостоятельная работа		3	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2	Упражнения для развития координации		
	3	Закрепление и совершенствование техники		
	Тема 3.8. подача мяча	Содержание учебного материала		4
1		Нижняя прямая подача		
2		Нижняя боковая подача		
3		Верхняя прямая подача		
4		Верхняя прямая подача в прыжке		
Самостоятельная работа		4	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.	
1,2,3		Комплекс упражнений для развития силы мышц рук		
4		Закрепление и совершенствование техники		
Тема 3.9. Тактика игры в нападении		Содержание учебного материала		5
	1	Индивидуальные тактические действия в нападении		
	2	Нападающий удар		
	3	Групповые тактические действия в нападении		
	4,5	Командные тактические действия в нападении		
	Самостоятельная работа		5	ОК.1;ОК.

	1	Комплекс упражнений со скакалкой		4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	2,3,4,5	Закрепление и совершенствование техники		
Тема 3.10. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала		5	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Индивидуальные тактические действия в защите		
	2	Блокирование мяча		
	3	Групповые тактические действия в защите		
	4	Командные тактические действия в защите		
	5	Страхование партнера		
	Самостоятельная работа		5	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2,3	Комплекс ОРУ		
	4,5	Закрепление и совершенствование техники		
Тема 3.11. Футбол. Передвижения и остановки	Содержание учебного материала		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Передвижения различными способами		
	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
	Самостоятельная работа		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2	Правила игры в футбол		
Тема 3.12. Удары по мячу	Содержание учебного материала		5	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Удары по неподвижному мячу разной частью стопы		
	2	Удары по катящемуся и летящему мячу		
	3	Удары по воротам различными способами		
	4	Угловой удар и подача мяча в штрафную площадь		
	5	Пенальти		
	Самостоятельная работа		5	ОК.1;ОК.

	1,2,3	Закрепление и совершенствование техники		4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	4,5	Чеканка мяча		
Тема 3.13. Остановка мяча	Содержание учебного материала		1	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Остановка мяча;		
	Самостоятельная работа		1	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Чеканка мяча		
Тема 3.14. Ведение мяча и обводка	Содержание учебного материала		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника		
	2	Обводка с помощью обманных движений (финтов)		
	Самостоятельная работа		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Передвижения с мячом		
	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног		
Тема 3.15. Отбор мяча	Содержание учебного материала		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Выбивание мяча ударом ноги		
	2	Отборы мяча		
	Самостоятельная работа		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-
	1,2	Комплекс упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса		

				4;ЛР-9.
Тема 3.16. Игра вратаря	Содержание учебного материала		1	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Ловля и отбивание мяча. Зачетное занятие.		
	Самостоятельная работа		1	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Комплекс упражнений для развития двигательной реакции		
Тема 3.17. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Содержание учебного материала		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2	Ведение, передача, прием, остановка, удар по воротам		
	Самостоятельная работа		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Комплекс упражнений для развития координации		
	2	Чеканка мяча		
Тема 3.18. Тактика игры	Содержание учебного материала		4	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2	Тактика игры в защите и нападении		
	3,4	Судейство, двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа		4	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2,3, 4	Правила судейства, жесты		
Тема 3.19.	Содержание учебного материала		3	1,2

Двусторонняя игра	1	Комбинации из освоенных элементов техники	3	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	2	Групповые взаимодействия		
	3	Игра в футбол с соблюдением основных правил. Зачетное занятие.		
	Самостоятельная работа			
	1,2,3	Закрепление и совершенствование техники		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах			48	
Тема 4.1. Комплексы силовой гимнастики в динамическом режиме	Содержание учебного материала		8	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса		
	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины		
	3	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса		
	4	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног		
	5	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями		
	6	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями		
	7	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями		
	8	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями		
	Самостоятельна работа		8	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи		
	2	Комплекс упражнений волевой гимнастики		
	3	Комплекс изометрических упражнений		
	4	Комплекс упражнений для развития силы предплечий		
	5	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины		
	6	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки		
	7	Методика самомассажа		
	8	Комплекс упражнений на расслабление		
Тема 4.2. Комплексы силовой гимнастики в статическом режиме	Содержание учебного материала		8	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.
	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса		
	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины		

	3	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса		ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	4	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног		
	5	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями		
	6	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями		
	7	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями		
	8	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями		
	Самостоятельная работа		8	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2,3	Составление силового комплекса		
	4,5,6	Комплекс упражнений гимнастики с отягощениями		
	7,8	Комплекс силовой гимнастики для укрепления мышц спины		
Тема 4.3. Упражнения на тренажерах	Содержание учебного материала		8	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Работа на тренажере для мышц сгибателей-разгибателей бедра		
	2	Работа на тренажере «Комбинированный станок»		
	3	Работа на многофункциональном тренажере		
	4	Работа на тренажере «Баттерфляй»		
	5	Работа на тренажере «Рычажная тяга»		
	6	Работа на комбинированном тренажере для задних дельт и мышц груди		
	7	Работа на тренажере «Дельта-машина»		
	8	Работа на велотренажере		
	Самостоятельная работа		8	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
1-8	Комплексы упражнений для развития силы			
Раздел 5. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)			36	
Тема 5.1. ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		18	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-
	1	Метание теннисного мяча на точность приземления		
	2	Метание теннисного мяча неудобной рукой		
	3	Ловля мяча правой и левой рукой от стены		

	4	Передача партнеру с ловлей мяча сверху правой и левой рукой		4;ЛР-9.		
	5	Передача двух баскетбольных мячей одновременно				
	6	Прыжок в длину с места на точность приземления				
	7	Прыжки в высоту через резиновый жгут разной высоты				
	8	Броски набивного мяча из положения сед				
	9	Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости				
	10	Круговая тренировка на развитие специальной выносливости				
	11	Круговая тренировка на развитие гибкости				
	12	Круговая тренировка на развитие быстроты				
	13	Комплекс упражнений для развития внимания и ориентировки в пространстве				
	14	Комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий				
	15	Комплекс упражнений для профессий транспорта в спортивном зале				
	16	Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе				
	17	Преодоление препятствий на спортивной площадке				
	18	Марш-бросок с чередованием ходьбы и бега 3 км				
	Самостоятельная работа				18	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2	Упражнения для развития силы и силовой выносливости				
	3,4,5	Упражнения для развития специальной выносливости				
6,7,8	Упражнения для развития ловкости					
9,10	Упражнения для развития гибкости					
11,12	Упражнения для развития координации					
13,14	Упражнения для развития быстроты реакции					
	15,16	Комплекс упражнений для укрепления глазных мышц				
	17,18	Комплекс упражнений для снятия напряжений глаз				
Раздел 6. Настольный теннис		24				
Тема 6.1.		Содержание учебного материала		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-	
Овладение техникой передвижений и стоек	1	Стойка игрока				
	2	Передвижение шагами, выпадами, прыжками				

				4;ЛР-9.
	Самостоятельная работа		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2	Правила игры		
Тема 6.2. Овладение техникой держания ракетки	Содержание учебного материала		1	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Способы держания ракетки		
	Самостоятельная работа		1	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1	Упражнения пальцевой гимнастики		
Тема 6.3. Овладение техникой ударов и подач	Содержание учебного материала		4	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2	Виды подач		
	3,4	Виды ударов		
	Самостоятельная работа		3	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2,3,4	Упражнения для развития ловкости		
Тема 6.4. Тактическая подготовка	Содержание учебного материала		5	ОК.1;ОК.4;ОК.8;ПК.2.7.ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2,3,4	Тренировка тактических вариантов игры		
	5	Игра на счет двумя мячами		
	Самостоятельная работа		5	ОК.1;ОК.

	1,2,3	Одиночная игра		4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	4,5	Парная игра		
Итоговая аттестация по дисциплине – промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачёта			2	
	Самостоятельная работа		2	ОК.1;ОК.4;ОК.8; ПК.2.7. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1,2	Комплекс ОРУ		
Всего			340	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, , конус игровой, сетка для игры в волейбол, мяч волейбольный.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья параллельные, снаряд «доска наклонная», комплекс атлетический, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее: Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: 1.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

Дополнительная литература: Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника. Издательство «Просвещение», 2023г. -272с. <https://media.prosv.ru/content/item/12581/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	<i>Контрольные нормативы для каждого курса</i>	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов
<i>уметь:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Контрольные нормативы для каждого курса</i>	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование,

		оценка выполнения контрольных нормативов
--	--	--