

Министерство образования Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Ирбитский мотоциклетный техникум»
(ГАПОУ СО «ИМТ»)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

23.02.02. Автомобиле и тракторостроение.

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой комиссии
УТС 23.00.00 Техника и технологии наземного
транспорта ГАПОУ СО «ИМТ»
Протокол № 12 от «29» апреля 2025г.
Председатель Н.В. Сидорова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебно-
методической работе ГАПОУ СО «ИМТ»
Е.С. Прокопьев
« 19 » мая 2025 г.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
БП.06 Физическая культура**

для специальности

23.02.02. Автомобиле и тракторостроение.

Разработчик: Е.А. Юдин, преподаватель

Рецензент Е.С. Прокопьев, зам. директора по УМР ГАПОУ СО «ИМТ»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413, с учетом приказа Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. № 613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», уточненным рекомендациям по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), Рабочей программой воспитания по специальности 23.02.02. Автомобиле и тракторостроение.

В рабочей программе конкретизируется содержание профильной составляющей учебного материала с учетом специфики специальности СПО, реализуемой ГАПОУ СО «ИМТ», её значимости для освоения программы подготовки специалистов среднего звена СПО; указываются тематика практических работ, виды самостоятельных работ, формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, рекомендуемые учебные пособия.

Структура рабочей программы соответствует структуре примерной программы.

ГАПОУ СО «ИМТ», г. Ирбит, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	С.
1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	10
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины БП. 06 Физическая культура предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 23.02.02. Автомобиле и тракторостроение.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БП. 06 Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Рабочая программа разработана в соответствии с приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. № 613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. n 413»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БП. 06 Физическая культура, входит в обязательную часть ППССЗ, является дисциплиной общеобразовательного цикла. Учебная дисциплина БП. 06 Физическая культура, изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования как базовый учебный предмет.

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

Освоение содержания учебной дисциплины БП. 06 Физическая культура, обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• личностных:

- 1.)готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 2.)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;
- 3.)потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 4.)приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 5.)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;
- 6.)готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 7.)способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 8.)способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 9.)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;

10.) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

11.) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

12.) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13.) готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

1.) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

2.) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3.) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

4.) 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;

5.) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6.) 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;

• **предметных:**

1.) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2.) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3.) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4.) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5.) 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).

Код ЛР	ЛР реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	Критерии ЛР
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; - проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; - проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	- правовое самосознание, законопослушность; готовность в полной мере выполнять законы России; уважение к чужой собственности, месту постоянного проживания;
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	- готовность к рефлексии своих действий, высказываний и оценке их влияния на других людей; внутренний запрет на физическое и психологическое воздействие на другого человека; - конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий	- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;

	зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	- готовность заботиться о сохранении исторического и культурного наследия страны и развитии новых культурных направлений;
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	- осознание ценности семьи для каждого человека, установка на надежные и безопасные отношения, вступление в брак и ответственное родительство;
ЛР 14	Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	<p>проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</p> <p>демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	230
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
Самостоятельная работа обучающегося	65
Консультация	9
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета по дисциплинам БП. 06 Физическая во втором семестре	

2.2 Тематический план содержания учебной дисциплины

Вид учебной работы	Количество часов
1. Легкая атлетика, Бег на длинные дистанции.	10
2.1 Спортивные игры, Баскетбол.	6
2.2 Волейбол	6
3. Гимнастика, Акробатика (гимнастические снаряды)	34
4. Коньки, Конькобежный спорт	8
5. Лыжная подготовка	20
6. Общеразвивающая подготовка	24
7. Элементы единоборства	24
2.3 Спортивные игры, Настольный теннис.	6
2.4 Футбол	6
1.2 Легкая атлетика Бег на коротких дистанциях	12
Всего	156

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов Ауд./сам.раб.	Уровень освоения
Тема 1 Легкая атлетика, Бег на длинные дистанции.				
	Содержание учебного материала.			1,2
	1.	Легкая атлетика, бег на длинные дистанции. Выполнения команд ноского и высокого стартов бег на 100м, прыжки в длину на дальность выполнения. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.	2	
	2.	Кроссовая подготовка: для достижения жизненных и профессиональных целей бег на дистанцию 2000 м (девужки) и 3000 м (юноши). Выполнение прыжка в длину с разбега.	2	
	3.	Выполнение команд «На старт» «Внимание» «Марш». Выполнение прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег. 4´100 м, 4´400 м.	2	
	4.	Бег с различной скоростью: равномерный бег. Спортивная ходьба, движение ног и таза, движение рук и печей.	2	
	5.	Прыжковые элементы: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
Тема 2.1	Спортивные игры, Баскетбол.		6	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Приемы овладения мячом. С соблюдением правил игры.	2	
	2.	Ловля мяча: ведение, броски мяча в корзину, вырывание и выбивание, прием.	2	
	3.	Техника защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
Тема 2.2	Волейбол		6	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Отработка передачи, подачи. Нападающия (стойка), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	
	2.	Прием мяча: одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	3.	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	

Тема 3.	Гимнастика, Акробатика (гимнастические снаряды)		34	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Гимнастика. Решение оздоровительных и профилактических задач. Акробатические упражнения, кувырки вперёд, назад, флаг, сальто, переворот боком, мостик.	2	
	2.	Упражнения на развитие силы, выносливости, координацию, гибкость, равновесие. Комбинации кувырок передний, задний «берёзка».	2	
	3.	Упражнения для совершенствования памяти, внимания, мышление. «Колесо» «Флаг».	2	
	4.	Развитие силовых качеств. Упражнения на брусьях из упора на предплечья, подъём махом вперед, назад, Стойка на плечах.	2	
	5.	Общеразвивающие упражнения в паре. Преодоление собственного веса.	2	
	6.	Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки).	2	
	7.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании на напряжения с расслаблением).	2	
	8.	Упражнения для коррекции осанки: Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	
	9.	Упражнения для коррекции зрения.	2	
	10.	Вводная производственная гимнастики.	2	
	11.	Упражнения на перекладине: подтягивание, из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом	2	
	12.	Упражнения на брусьях. Вис присев на низкой перекладине.	2	
	13.	Вис на гимнастической стенке спиной или грудью к стенке.	2	
	14.	Вис на согнутых руках махом одной, согнулись на кольцах, брусьях (низких)	2	
	15.	Упражнения на тренажёрах.	2	
	16.	Отработка хватов каната в верх головой и вниз. Вис согнулись ноги врозь на канатах.	2	
	17.	Комплекс на брусьях. Вис прогнувшись, опираясь ногами, а верхнюю жердь брусьев разной высоты. Выполнения подъема переворота.	2	

Тема 4.	Коньки, Конькобежный спорт		8	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Конькобежный спорт. Бег со старта, движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком	2	
	2.	Групповой бег: со старта, отрезки: 50-60 м до 200-300.	2	
	3.	Игровые ситуации. Преследование команды.	2	
	4.	Бег со старта, прохождение по кругу на правом внешнем ребре.	2	
Тема 5.	Лыжная подготовка			1,2
	Содержание учебного материала.		20	
	1.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Классический ход.	2	
	2.	Техника лыжных ходов классическим коньковым на лыжах.	2	
	3.	Совершенствование силовой выносливости: Подъёмы «ёлочкой» «лестницей» «коньком». Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	2	
	4.	Классический ход перемены ходов: Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный.	2	
	5.	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	6.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	7.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	8.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2	
	9.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Перемены ходов: с попеременного душажного хода на одновременный через один шаг.	2	
	10	Отработка техники скольжения. Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем: 5 км	2	
Тема 6.	Общеразвивающая подготовка		24	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	
	2.	Общеразвивающая подготовка. Подтягивание, отжимание, прыжки из полного на скакалке, через лавку.	2	
	3.	Решение задач коррекции фигуры.	2	

	4.	Дифференцировка силовых качеств. Приседание, «пистолет», прыжковые упражнения.	2	
	5.	Регуляции мышечного тонуса. Комбинированная эстафета.	2	
	6.	Работа над избранными группами мышц.	2	
	7.	Круговой метод тренировки: для развития силы основных мышечных групп.	2	
	8.	Упражнений с эспандерами: амортизаторами из резины.	2	
	9.	Упражнения гантелями.	2	
	10.	Упражнения с гирями.	2	
	11.	Упражнения со штангой.	2	
	12.	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	
Тема 7.	<i>Элементы единоборства</i>		24	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Знакомства единоборствами: влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств, снятие психического напряжения. Бросок захватом ноги за пятку изнутри перегибания локтя через бедро.	2	
	2.	Восточные единоборства развивают сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс). Бросок через бедро с захватом пояса.	2	
	3.	Регуляция процессов психического возбуждения: уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно. Бросок захватом обеих ног переворачивание захватом.	2	
	4.	Формирование психофизических навыков (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение),	2	
	5.	Приемы самозащиты.	2	
	6.	Работа в парах. Развитие физических качеств.	2	
	7.	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	2	
	8.	Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	2	
	9.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	

	10.	Овладение приемами страховки, подвижные игры.	2	
	11.	Самоконтроль: при занятиях единоборствами. Перегибание локтя захватом руки между ног.	2	
	12.	Гигиена борца. Техника безопасности: в ходе единоборств	2	
Тема 2.3	Спортивные игры, Настольный теннис.		6	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Настольный теннис. Сущность игры: основные правила, техника игры, как держать ракетку	2	
	2.	Тактика игры, вращение мяча: позиция игрока у стола, исходное положение теннисиста	2	
	3.	Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.4	Футбол		6	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Спортивные игры, футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
	2.	Правила игры. Мини футбол. Игра по упрощенным правилам	2	
	3.	Игра по правилам: на площадках разных размеров.	2	
Тема 1.2.	Легкая атлетика Бег на коротких дистанциях		12	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Легкая атлетика. Изучение техники бега на короткие дистанции,	2	
	2.	Бег в лёгком темпе. Медленный бег. Бег по 100 метров.	2	
	3.	Правильное прохождение поворота: бег на отрезках 60-70 м;	2	
	4.	Передачи эстафетной палочки. Семенящий бег 40-50 м.; бег с ходу по 100 м.	2	
	5.	Бег на отрезках. Повторный бег по 300 метров	2	
	6.	Дифференцированный зачёт. Сдача нормативов ГТО.	2	
Консультации			9	
Всего			156	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:

Реализация программы дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413, с учетом приказа Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. № 613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», уточненным рекомендациям по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Реализация программы дисциплины осуществляется:

Спортивный зал

Инвентарь:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи – по 2 шт.; щиты – 2 шт., корзины – 2 шт., сетки – 2 шт., стойки-2шт., антенны-2шт.; сетки для игры в бадминтон -1 шт., ракетки для игры в бадминтон – 2 шт., оборудование для силовых упражнений (тренажерный зал); оборудование для занятий аэробикой (коврики – 10 шт.); скакалки – 10 шт.; гимнастическая перекладина – 1 шт., шведская стенка – 4 шт., секундомер – 1 шт., мячи для тенниса, дорожка для прыжков и метания (стадион); музыкальный центр с микрофоном;

Тренажеры в тренажерном зале:

- тренажер многофункциональный,
- атлетический блок,
- эллипсоид,
- мультижим универсальный,
- блок-рама.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле,
- плац,
- турники,
- бруссы,
- элементы полосы препятствий

Кабинет № 15 Библиотека, читальный зал с выходом в интернет

Оборудование:

- Интерактивная доска,
- Ноутбук,
- Проектор,
- Стол для ноутбука:
- Стул преподавателя:
- Кафедра;
- Столы - парты двухместные - 10 шт;
- Приставка к столу (уголки) – 4 шт;
- Стулья - 26 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3- еизд., стер. — Москва : КНОРУС, 2018. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование)

Уделяется особое внимание индивидуальной работе преподавателя с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Под индивидуальной работой подразумевается взаимодействие с преподавателем - проведение индивидуальных консультаций, т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрены печатные и электронные образовательными ресурсы (учебники, пособия, материалы для самостоятельной работы) в различных формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

лиц с соматическими заболеваниями:

- в печатной форме;

в форме электронного документа

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Итоговый контроль: - Дифференцированный зачет Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных творческих проектов.
Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Промежуточный контроль: - зачёт.

Итоговый контроль проводится в форме экзамена. С целью организации промежуточной аттестации разрабатывается Комплекс оценочных средств.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания	Методы оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ЛР 1,3,7,9,11,12,14.	<ul style="list-style-type: none"> – распознавать задачу или проблему в профессиональном или социальном контексте; – анализировать задачу или проблему и выделять её составные части; – определять этапы решения задачи; – выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; – составить план действия; – распределить необходимые ресурсы; – владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; – реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). 	<ul style="list-style-type: none"> – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; – методы работы в профессиональной и смежных сферах; – структуру плана для решения задач; – порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. 	<p>Оценка результатов выполнения практической работы;</p> <p>Оценка результатов устного и письменного опроса;</p> <p>Оценка результатов тестирования;</p> <p>Оценка результатов решения ситуационных задач.</p> <p>Оценка результатов проведенного итогового экзамена;</p> <p>Практические занятия №1-12</p>
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	<ul style="list-style-type: none"> – определять задачи для поиска информации; – определять необходимые источники информации; – планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; – выделять наиболее значимое в перечне информации; – оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска. 	<ul style="list-style-type: none"> - основные методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации; - технологию поиска информации в сети Интернет; - номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; - формат оформления результатов поиска 	

		информации.	
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; ЛР 1,3,7,9,11,12,14.	<ul style="list-style-type: none"> – определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; – применять современную научную профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования. 	<ul style="list-style-type: none"> - содержание актуальной нормативно-правовой документации; - современная научная и профессиональная терминология; - возможные траектории профессионального развития и самообразования. 	
ОК04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; ЛР 1,3,7,9,11,12,14.	<ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности. 	
ОК05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ЛР 1,3,7,9,11,12,14.	<ul style="list-style-type: none"> – грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе. 	<ul style="list-style-type: none"> - особенности социального и культурного контекста; - правила оформления документов и построения устных сообщений. 	
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности; ЛР 1,3,7,9,11,12,14.	<ul style="list-style-type: none"> – обрабатывать текстовую табличную информацию; – использовать деловую графику и мультимедиа информацию; – создавать презентации; – применять антивирусные средства защиты; – читать (интерпретировать) интерфейс специализированного программного обеспечения, находить контекстную помощь, работать с документацией; – применять специализированное программное обеспечение для сбора, хранения и обработки бухгалтерской информации в соответствии с изучаемыми профессиональными модулями; – пользоваться автоматизированными системами делопроизводства; – применять методы и средства защиты бухгалтерской 	<ul style="list-style-type: none"> - назначение, состав, основные характеристики организационной и компьютерной техники; - основные компоненты компьютерных сетей, принципы пакетной передачи данных, организацию межсетевого взаимодействия; - назначение и принципы использования системного и прикладного программного обеспечения; - принципы защиты информации от несанкционированного доступа; - правовые аспекты использования информационных технологий и программного обеспечения; - основные понятия автоматизированной обработки информации; - направления 	

	информации	автоматизации бухгалтерской деятельности; - - назначение, принципы организации и эксплуатации бухгалтерских информационных систем; - - основные угрозы и методы обеспечения информационной безопасности.	
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках; ЛР 1,3,7,9,11,12,14.	<ul style="list-style-type: none"> – понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; – участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; – строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; – кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); – писать простые связные сообщения на знакомые или интересные профессиональные темы. 	<ul style="list-style-type: none"> - правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; - основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); - лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; - правила чтения текстов профессиональной направленности. 	

5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-

	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быструю реакцию, гибкость и выносливость.							

6 степень - Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

6 степень - Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							