

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура/ Адаптивная физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**

**СГ.04**

**Квалификация:** специалист по техническому  
обслуживанию и ремонту  
автотранспортных средств

**Форма обучения:** очная

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 12.08.2022 г. Пр. №732;

Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74228));

Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств** от 2 июля 2024 г. N 453;

Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС;

Является частью ОП образовательной организации.

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

**Разработчик:**

Погодаева Ксения Андреевна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категорий.

Рассмотрена и одобрена на заседании

ДЦК

Протокол № 10 от 29.05.2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	18

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**.

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

Дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу, наряду с другими учебными дисциплинами данного цикла способствует формированию общих и профессиональных компетенций, для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

Общих компетенций:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Осуществлять диагностику автотранспортных средств.

ПК 3.1. Осуществлять взаимодействие с потребителями в процессе оказания услуг по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств и их компонентов.

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

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

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

Планируемые результаты освоения дисциплины:

ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>• пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы 150 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	<b>150</b>
в том числе:	
<b>нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>150</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	138
промежуточная аттестация в форме: <i>зачёта (3, 4, 5, 6, 7 семестры) и дифференцированного зачёта (8 семестр)</i>	12

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура»  
2 курс, 3 семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Реализуемые модули РПВ/формируемые ОК ПК
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. <b>(ПЗ №1)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1-2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Повторный бег с низкого старта 3*60 метров. Прыжки в длину.	2	<b>ОК 04, 08</b> <b>ПК 1.1, 1.3</b> <b>Модуль 1-8</b>
<b>Тема 1.2.</b> Легкая атлетика. Совершенствование техники длительного бега <b>(ПЗ №2)</b>	3-4	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции. Бег до 3 км. ППФП	2	

<b>Тема 1.3.</b> Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. <b>(ПЗ №3)</b>	5-6	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	2	
<b>Тема 1.4.</b> Легкая атлетика. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег <b>(ПЗ №4)</b>	7-8	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега. ОФП. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2	
<b>Тема 1.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. <b>(ПЗ №5)</b>	9-10	Выполнение контрольных нормативов в беге 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, бег на выносливость.	2	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Волейбол</b>			<b>12</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 2.1</b> Волейбол. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) <b>(ПЗ №8)</b>	11-12	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Выполнение передач.	2	<b>ОК 04, 08</b> <b>ПК 1.1, 1.3</b> <b>Модуль 1-8</b>
<b>Тема 2.2.</b>	13-14	Выполнение приемов и передач двумя руками.		

Волейбол. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол. <b>(ПЗ №9)</b>		Выполнение перемещения по зонам площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
<b>Тема 2.3.</b> Волейбол. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП <b>(ПЗ №10)</b>	15-16	Выполнение передачи мяча в парах. Выполнение верхнего приема мяча. Подача мяча.	2
<b>Тема 2.4.</b> Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. Верхняя прямая подача. ОФП. <b>(ПЗ №11)</b>	17-18	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. ОФП.	
<b>Тема 2.5.</b> Волейбол. подача мяча. Верхняя прямая. Учебная игра. <b>(ПЗ №12)</b>	19-20	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Развитие физических способностей. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	2
<b>Тема 2.6.</b> Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками <b>(ПЗ №13)</b>	21-22	По характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2
<b>Промежуточная</b>	23-24	Зачет	2

<b>атгестация</b>				
			<b>ВСЕГО за 3 семестр</b>	<b>24</b>

4 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Реализуемые модули РПВ/формируемые ОК ПК
1	2		3	4
<b>Раздел 4. Практические основы формирования физической культуры личности. Баскетбол</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
Баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП (ПЗ №1)	1-2	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Совершенствование остановки на два шага, прыжком. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2	ОК 04, 08 ПК 1.1, 1.3 Модуль 1-8
<b>Тема 4.2.</b> Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча различными способами. Техника бросков мяча. (ПЗ №2)	3-4	Стойка и перемещение баскетболиста, повороты на месте, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, передачи в движении. Броски мяча двумя руками, одной рукой	2	
<b>Тема 4.3.</b> Баскетбол. Ведение мяча. Техника бросков мяча различными (ПЗ №3)	5-6	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (двумя, одной рукой, с места, со средней дистанции, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
<b>Тема 4.4.</b> Баскетбол. Техника бросков мяча различными	7-8	Техника броска мяча одной рукой. Учебная игра по правилам. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2	

способами. Учебная игра по правилам. <b>(ПЗ №4)</b>				
<b>Тема 4.5.</b> Баскетбол. Броски мяча. Передача мяча двумя руками. <b>(ПЗ №5)</b>	9-10	Броски мяча с разных точек. Передача в парах ,в тройках, в движений.	2	
<b>Тема 4.6.</b> Баскетбол. Выравнивание мяча. Учебная игра по правилам. <b>(ПЗ №6)</b>	11-12	Техника выполнения вырывание мяча. Учебная игра. Спец. упражнения	2	
<b>Тема 4.7.</b> Баскетбол. Техника штрафных бросков. ОФП <b>(ПЗ №7)</b>	13-14	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Выполнение штрафного броска. Учебная игра по правилам.	2	
<b>Тема 4.8.</b> Баскетбол. Практика судейства в баскетболе. Техника штрафных бросков. ОФП <b>(ПЗ №8)</b>	15-16	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, Выполнение штрафного броска. Учебная игра по правилам.	2	
<b>Тема 4.9.</b> Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений. <b>(ПЗ №9)</b>	17-18	Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам.	2	

<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>14</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов <b>(ПЗ №10)</b>	19-20	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий. Упражнения на развитие общей выносливости.  Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.	2	<b>ОК 04, 08</b> <b>ПК 1.1, 1.3</b> <b>Модуль 1-8</b>
<b>Тема 5.2</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. <b>(ПЗ №11)</b>	21-22	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий. Упражнения на развитие общей выносливости.  Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.	2	
<b>Тема 5.3.</b> Специальные упражнения для развития основных мышечных групп <b>(ПЗ №12)</b>	23-24	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
<b>Тема 5.4.</b> Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. <b>(ПЗ №13)</b>	25-26	Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. Кроссовая подготовка.	2	

<b>Тема 5.5.</b> Легкая атлетика. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. <b>(ПЗ №14)</b>	27-28	Специальные упражнения прыгуна, ОФП. Бег до 15-20 минут.	2
<b>Тема 5.6.</b> Легкая атлетика. Челночный бег. Спортивная эстафета. <b>(ПЗ №15)</b>	29-30	Челночный бег 3 *10 метров, 4*9 метров. Эстафеты с предметами, без предметов.	
<b>Тема 5.7.</b> Легкая атлетика. Круговая тренировка. <b>(ПЗ №16)</b>	31-32	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	
<b>Промежуточная аттестация</b>	33-34	Зачет	2
		<b>ВСЕГО за 4 семестр</b>	<b>34</b>
		<b>ВСЕГО 2 курс</b>	<b>58</b>

**3 курс, 5 семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Реализуемые модули РПВ/формируемые ОК ПК
1	2		3	4
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. <b>(ПЗ №1)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1-2	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	<b>ОК 04, 08</b> <b>ПК 1.1, 1.3</b> <b>Модуль 1-8</b>
<b>Тема 6.2.</b> Легкая атлетика. Упражнения для развития скорости. <b>(ПЗ №2)</b>	3-4	Ускорение с низкого старта. Спец. беговые упражнения. Низкий старт ,стартовый разгон; финиширование.	2	
<b>Тема 6.3.</b> Легкая атлетика. Повторный бег. Метание гранаты. ОФП. <b>(ПЗ №3)</b>	5-6	Бег 100 метров, 200 метров. Выполнение тестов по ОФП. Техника безопасности при метаний гранаты.	2	
<b>Тема 6.4.</b> Легкая атлетика. ОФП. Толкание ядра с	7-8	Бег 100 метров, 200 метров. Выполнение тестов по ОФП. Упражнения для развития силы.	2	

места. Повторный бег. <b>(ПЗ №4)</b>				
<b>Тема 6.5.</b> Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. <b>(ПЗ №5)</b>	9-10	Бег 60 м, 100 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
<b>Тема 6.6.</b> Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. <b>(ПЗ №6)</b>	11-12	Прыжок в длину с места, бег на выносливость, метание гранаты	2	
<b>Тема 6.7.</b> Волейбол. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП. <b>(ПЗ №7)</b>	13-14	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Подача мяча по зонам.	2	
<b>Тема 6.8.</b> Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. <b>(ПЗ №8)</b>	15-16	Отработка тактики игры в защите и нападении. Выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 6.9.</b> Волейбол. Основы методики судейства. Учебная игра. <b>(ПЗ №9)</b>	17-18	Отработка навыков судейства в волейболе. Учебная игра с заданием.	2	
<b>Тема 6.10.</b> Волейбол. Основы	19-20	Отработка тактики игры в защите и нападении. Выполнение приёмов передачи мяча. Учебная игра с заданием. Контроль выполнения тестов	2	

методики судейства. Учебная игра. <b>(ПЗ №10)</b>		по волейболу.		
<b>Промежуточная аттестация</b>	21-22	Зачет	2	
			<b>ВСЕГО за 5 семестр</b>	<b>22</b>

**6 семестр**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>Объем часов</b>	<b>Реализуемые модули РПВ/формируемые ОК ПК</b>
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 6.10.</b> Баскетбол. Групповые и командные взаимодействия. <b>(ПЗ №1)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1-2	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита. Учебная игра. Развитие физических способностей. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Командная защита. Взаимодействие трёх игроков.	2	<b>ОК 04, 08</b> <b>ПК 1.1, 1.3</b> <b>Модуль 1-8</b>
<b>Тема 6.11.</b> Баскетбол. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения <b>(ПЗ №2)</b>	3-4	Ведение мяча с изменением направления, обманные движения. Индивидуальные действия, действия без мяча. Игра по упрощенным правилам . Командная защита. Личная защита. Развитие физических способностей. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	

<p><b>Тема 6.12.</b> Баскетбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. <b>(ПЗ №3)</b></p>	5-6	<p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита. Ведение мяча с изменением направления, обманные движения. Индивидуальные действия, действия без мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие физических способностей. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</p>	2	
<p><b>Тема 6.4.</b> Баскетбол. Тактика и техника защиты. <b>(ПЗ №4)</b></p>	7-8	<p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита. Учебная игра. Развитие физических способностей. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</p>	2	
<p><b>Тема 6.5.</b> Баскетбол. Техника бросков мяча в корзину. Ведение мяча <b>(ПЗ №5)</b></p>	9-10	<p>Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.</p>	2	
<p><b>Тема 6.6.</b> Баскетбол. Практика судейства в баскетболе. Техника штрафных бросков. ОФП . <b>(ПЗ №6)</b></p>	11-12	<p>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног . Выполнение штрафного броска. Учебная игра по правилам.</p>	2	
<p><b>Тема 6.7.</b> Баскетбол. Выравнивание мяча. Учебная игра по правилам. <b>(ПЗ №7)</b></p>	13-14	<p>Техника выполнения вырывание мяча. Учебная игра. Спец. упражнения</p>	2	
<p><b>Тема 6.8.</b> Профессионально-</p>	15-16	<p>Формирование профессионально значимых физических качеств.</p>	2	

прикладная физическая подготовка (ПЗ №8)				
<b>Тема 6.9.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПЗ №9)	17-18	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
<b>Тема 6.10.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПЗ №10)	19-20	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Атлетическая гимнастика</b>			<b>8</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 7.1.</b> Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники базовых упражнений. (ПЗ №11)	21-22	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.	2	
<b>Тема 7.2.</b> Атлетическая гимнастика. Силой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных	23-24	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. Развитие физических способностей сила, выносливость. Круговая тренировка.	2	

мышечных групп <b>(ПЗ №12)</b>				
<b>Тема 7.3.</b> Атлетическая гимнастика. Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. <b>(ПЗ №13)</b>	25-26	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. Развитие физических способностей сила, выносливость. Круговая тренировка.	2	
<b>Тема 7.4.</b> Атлетическая гимнастика. Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. <b>(ПЗ №14)</b>	27-28	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. Развитие физических способностей сила, выносливость. Круговая тренировка. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.	2	
<b>Тема 7.5.</b> Комбинации упражнений на тренажерах. <b>(ПЗ №15)</b>	29-30	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. Развитие физических способностей сила, выносливость. Круговая тренировка	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	31-32	Зачет	2	
		<b>ВСЕГО за 6 семестр</b>	<b>32</b>	
		<b>ВСЕГО за 3 курс</b>	<b>54</b>	

7 семестр, 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Реализуемые модули РПВ/формируемые ОК ПК
1	2		3	4
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Легкая атлетика</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПЗ №1)	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1-2	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	<b>ОК 04, 08</b> <b>ПК 1.1, 1.3</b> <b>Модуль 1-8</b>
	3-4	Специальные упражнения прыгуна, ОФП. Низкого старта и стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование. Специальные беговые упражнения	2	
	5-6	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x 100 метров. Круговая эстафета. Техника безопасности при метаний гранаты.	2	
	7-8	Специальные беговые упражнения. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Длительный бег до 20 минут.	2	
<b>Тема 8.2</b> Легкая атлетика. Совершенствование прыжков в длину. Низкий старт (ПЗ №2)				
<b>Тема 8.3</b> Легкая атлетика. Эстафетный бег. Метание гранаты. (ПЗ №3)				
<b>Тема 8.4</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. (ПЗ № 4)				

<b>Тема 8.5</b> Легкая атлетика. Круговая тренировка. (ПЗ №5)	9-10	Силовой комплекс на основные группы мышц.	2	
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Атлетическая гимнастика.</b>			<b>16</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 9.1.</b> Атлетическая гимнастика. Обучение техники базовых упражнений. (ПЗ №8)	11-12	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	2	<b>ОК 04, 08</b> <b>ПК 1.1, 1.3</b> <b>Модуль 1-8</b>
<b>Тема 9.2.</b> Атлетическая гимнастика. Силовой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп. (ПЗ №9)	13-14	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. Развитие физических способностей сила, выносливость. Круговая тренировка.	2	
<b>Тема 9.3.</b> Атлетическая гимнастика. Силовой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп	15-16	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. Развитие физических способностей сила, выносливость. Круговая тренировка.	2	

<b>(ПЗ № 10)</b>				
<b>Тема 9.4.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. <b>(ПЗ №11)</b>	17-18	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. Развитие физических способностей сила, выносливость. Круговая тренировка.	2	
<b>Тема 9.5.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. <b>(ПЗ №12)</b>	19-20	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. Развитие физических способностей сила, выносливость. Круговая тренировка.	2	
<b>Тема 9.6.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка <b>(ПЗ №13)</b>	21-22	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
<b>Тема 9.7.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка <b>(ПЗ №14)</b>	23-24	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
<b>Тема 9.8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка <b>(ПЗ №15)</b>	25-26	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	27-28	Зачет	2	
<b>ВСЕГО за 7 семестр</b>			<b>28</b>	

**8 семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Реализуемые модули РПВ/формируемые ОК ПК
1	2		3	4
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 10.1.</b> Волейбол. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол. (ПЗ №1)	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1-2	Выполнение приемов и передач двумя руками. Выполнение перемещения по зонам площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	2	<b>ОК 04, 08</b>  <b>ПК 1.1, 1.3</b>  <b>Модуль 1-8</b>
<b>Тема 10.2.</b> Волейбол. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. (ПЗ №2)	3-4	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. Развитие физических способностей.	2	

<b>Тема 10.3.</b> Волейбол. Подача мяча. Верхняя прямая. Учебная игра. <b>(ПЗ №3)</b>	5-6	Совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Развитие физических способностей. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	2	
<b>Тема 10.4.</b> Волейбол. Совершенствование подачи мяча. <b>(ПЗ №4)</b>	7-8	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	31-32	Дифференцированный зачет	2	
			<b>ВСЕГО за 8 семестр</b>	<b>10</b>
			<b>ВСЕГО за 4 курс</b>	<b>38</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

##### **Спортивное оборудование:**

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

##### **Для занятий лыжным спортом:**

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

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

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

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Основные источники:**

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

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosspor>

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

**Контрольная 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>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

