

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура/ Адаптивная физическая культура
по профессии среднего профессионального образования
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
СГ.04**

Квалификация: мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 1 год 10 месяцев
на базе основного общего образования

Иркутск, 2025г

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 профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей** от 16 августа 2024 г. N 580;

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

Рассмотрена и одобрена на заседании

ДЦК

Протокол № 10 от 29.05.2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
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.
Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать профессиональными компетенциями (далее - ПК), соответствующими основным видам деятельности:	
ПК 1.1	Проводить предпродажную подготовку автотранспортных средств в процессе оказания услуг по продаже автотранспортных средств потребителям.
ПК 1.2.	Осуществлять техническое обслуживание автотранспортных средств.

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы 48 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Учебная нагрузка обучающегося (всего)	48
в том числе:	
нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем (всего)	48
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	44
промежуточная аттестация	4

**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
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			14	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. (ПЗ №3)	Содержание учебного материала			
Тема 2.2. Легкая атлетика. Совершенствование техники длительного бега (ПЗ №4)	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	ОК 04, 08 ПК 1.1, 1.2 Модуль 1-8
	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	

<p>Тема 2.3. Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. (ПЗ №5)</p>	5-6	<p>Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.</p>	2	
<p>Тема 2.4. Легкая атлетика. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег (ПЗ №6)</p>	7-8	<p>Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега. ОФП.</p>	2	
<p>Тема 2.5. Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции. (ПЗ №7)</p>	9-10	<p>Бег 100 метров с максимальной скоростью. Бег схода 4x30-40метров. ОФП.</p>	2	
<p>Тема 2.6. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися. (ПЗ №8)</p>	11-12	<p>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.</p>	2	
<p>Тема 2.7. Выполнение контрольных нормативов в беге и</p>	13-14	<p>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.</p>	2	

прыжках. (ПЗ №9)				
Раздел 3. Практические основы формирования физической культуры личности. Волейбол			10	
	Содержание учебного материала			
Тема 3.1 Волейбол. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) (ПЗ №10)	15-16	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Выполнение подач.	2	ОК 04, 08 ПК 1.1, 1.2 Модуль 1-8
Тема 3.2. Волейбол. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол. (ПЗ №11)	17-18	Выполнение приемов и передач двумя руками. Выполнение перемещения по зонам площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	2	
Тема 3.3. Волейбол. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП (ПЗ №12)	19-20	Выполнение передачи мяча в парах. Выполнение верхнего приема мяча. Подача мяча.	2	
Тема 3.4. Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. Верхняя прямая подача. ОФП. (ПЗ №13)	21-22	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. ОФП.	2	
Промежуточная аттестация	23-24	Зачет	2	
			ВСЕГО за 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
Раздел 4. Практические основы формирования физической культуры личности. Баскетбол				
Тема 4.1. Баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП (ПЗ №1)	Содержание учебного материала			
	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, 1.2 Модуль 1-8
Тема 4.2. 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	
Тема 4.3. Баскетбол. Ведение мяча. Техника бросков мяча различными способами (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	
Тема 4.4. Баскетбол. Техника бросков мяча	7-8	Техника броска мяча одной рукой. Учебная игра по правилам. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2	

различными способами. Учебная игра по правилам. (ПЗ №4)				
Тема 4.5. Баскетбол. Броски мяча. Передача мяча двумя руками. (ПЗ №5)	9-10	Броски мяча с разных точек. Передача в парах ,в тройках, в движении.	2	
Тема 4.6. Баскетбол. Выравнивание мяча. Учебная игра по правилам. (ПЗ №6)	11-12	Техника выполнения вырывание мяча. Учебная игра. Спец. упражнения	2	
Тема 4.7. Баскетбол. Техника штрафных бросков. ОФП (ПЗ №7)	13-14	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Выполнение штрафного броска. Учебная игра по правилам.	2	
Тема 4.8. Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений. (ПЗ №8)	15-16	Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам.	2	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
	Содержание учебного материала			
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в	17-18	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий. Упражнения на развитие общей выносливости.	2	ОК 04, 08 ПК 1.1, 1.2

достижении высоких профессиональных результатов (ПЗ №9)		Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.		Модуль 1-8
Тема 5.2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (ПЗ №10)	19-20	Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. Кроссовая подготовка.	2	
Тема 5.5. Легкая атлетика. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. (ПЗ №14)	21-22	Специальные упражнения прыгуна, ОФП. Бег до 15-20 минут.	2	
Промежуточная аттестация	23-24	Зачет	2	
			ВСЕГО за 4 семестр	
			ВСЕГО 2 курс	48

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>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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>

