

**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

**15.02.10 Мехатроника и робототехника**

**Квалификация:** «Специалист по мехатронике и робототехнике»

**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 профессий **15.02.10 Мехатроника и робототехника** от 2 июля 2024 г. N 453.

Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС;  
Является частью ОП образовательной организации.

**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	- 6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	- 10
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	- 11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	-14
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	-15

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Адаптивная физическая культура»**

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

Общеобразовательная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **15.02.10 Мехатроника и робототехника**.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

Общие компетенции:

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 Выполнять сборку различных узлов мехатронных устройств и систем.

ПК 1.2. Выполнять снятие и установку датчиков мехатронных устройств и систем.

ПК 1.3. Производить наладку и регулировку различных узлов и агрегатов мехатронных устройств и систем..

ПК 1.4. Проводить настройку комплексов следящих приводов в составе мехатронных устройств и систем.

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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ОК	Общие результаты	Дисциплинарные результаты
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной</li> </ul>

	<p>достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной</li> </ul>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</li> </ul>

	<p>деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> </ul>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

### Физическая культура

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	162
в том числе:	
практические занятия профессиональной направленности	150
<b>Промежуточная аттестация в форме :</b>	
В том числе:	
Зачет (3,4,5,6,7 семестр)	10
Дифференцированный зачет (8 семестр)	2

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**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. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>				
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
Легкая атлетика Техника бега на короткие дистанции. <b>(ПЗ№1)</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-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 2.1; 2.2 ПК 3.1</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.	5-6	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	2	

<b>(ПЗ№3)</b>			
<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.	2
<b>Тема 1.5.</b> Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции. <b>(ПЗ№5)</b>	9-10	Бег 100 метров с максимальной скоростью. Бег схода 4x30-40метров. ОФП.	2
<b>Тема 1.6.</b> Легкая атлетика. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.  <b>(ПЗ№6)</b>	11-12	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 1.7.</b> Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	13-14	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>(ПЗ№7)</b>				
<b>Тема 1.8.</b> Волейбол. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) <b>(ПЗ№8)</b>	15-16	Выполнение перемещения по зонам площадки Выполнение тестов по ОФП.	2	

<b>Тема 1.9.</b> Волейбол. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол. <b>(ПЗ№9)</b>	17-18	Выполнение приемов и передач двумя руками. Выполнение перемещения по зонам площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	2	
<b>Тема 1.10.</b> Волейбол. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП <b>(ПЗ№10)</b>	19-20	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Выполнение подач.	2	
<b>Тема 1.11.</b> Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. Верхняя прямая подача. ОФП. <b>(ПЗ№11)</b>	21-22	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. ОФП.	2	<b>Ок-01-04</b> <b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b> <b>Ок-09</b> <b>ПК</b> <b>2.1;2.2</b>

<b>Тема 1.12.</b> Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. Основы методики судейства. <b>(ПЗ№12)</b>	23-24	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
<b>Тема 1.13.</b> Волейбол. Контроль выполнения тестов по волейболу. <b>(ПЗ№13)</b>	25-26	Выполнение передачи мяча в парах. Выполнение верхнего приема мяча. Подача мяча.	2	
<b>Тема 1.14.</b> Волейбол. Учебная игра Основы методики судейства. <b>(ПЗ№14)</b>	27-28	Отработка навыков судейства в волейболе. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
<b>Тема 1.15.</b> Волейбол. Учебная игра Основы методики судейства. <b>(ПЗ№15)</b>	29-30	Отработка навыков судейства в волейболе. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
<b>Тема 1.16.</b> Волейбол. Контроль выполнения тестов по волейболу. <b>(ПЗ№16)</b>	31-32	Отработка навыков судейства в волейболе. Учебная игра по правилам.	2	

<b>Промежуточная аттестация</b>	33-34	ЗАЧЕТ.	2	
---------------------------------	-------	--------	---	--

**Итого 3 семестр**

**34 часа**

**4 семестр**

<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>				
<b>Тема 2.16.</b> <b>Баскетбол.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП (ПЗ№16)	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1-2	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Совершенствование остановки на два шага, прыжком. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2	
<b>Тема 2.17.</b> <b>Баскетбол.</b> Техника ловли и передачи мяча различными способами. Техника бросков мяча.	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>Ок-01-04</b> <b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b> <b>Ок-09</b>

<b>(ПЗ№17)</b>			
<b>Тема 2.18.</b> <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча. Техника бросков мяча различными . <b>(ПЗ№18)</b>	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 2.19.</b> <b>Баскетбол.</b> Техника бросков мяча различными способами. Учебная игра по правилам. <b>(ПЗ№19)</b>	7-8	Техника броска мяча одной рукой. Учебная игра по правилам. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2
<b>Тема 2.20.</b> <b>Баскетбол.</b> Броски мяча. Передача мяча двумя руками. <b>(ПЗ№20)</b>	9-10	Броски мяча с разных точек. Передача в парах ,в тройках, в движений.	2
<b>Тема 2.21.</b> <b>Баскетбол.</b> Выравнивание мяча. Учебная игра по правилам. <b>(ПЗ№21)</b>	11-12	Техника выполнения вырывание мяча. Учебная игра. Спец. упражнения	2
<b>Тема 2.22.</b> <b>Баскетбол.</b> Техника штрафных бросков. ОФП <b>(ПЗ№22)</b>	13-14	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног . Выполнение штрафного броска. Учебная игра по правилам.	2
<b>Тема 2.23.</b> <b>Баскетбол.</b>	15-16	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног .	2

Практика судейства в баскетболе. Техника штрафных бросков. ОФП <b>(ПЗ№23)</b>		Выполнение штрафного броска. Учебная игра по правилам.		
<b>Тема 2.24.</b> <b>Баскетбол.</b> Выполнение контрольных упражнений <b>(ПЗ№24)</b>	17-18	Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам.	2	Ок-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09
<b>Тема 2.25.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка. <b>(ПЗ№25)</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>Тема 2.26.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка. <b>(ПЗ№26)</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 2.27.</b> <b>Легкая атлетика.</b> Прыжки в длину с места. Длительный бег. <b>(ПЗ№27)</b>	23-24	Специальные упражнения прыгуна, ОФП. Бег до 15-20 минут.	2	<b>Ок-01-04</b> <b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b> <b>Ок-09</b>
<b>Тема 2.28.</b> <b>Легкая атлетика.</b> Эстафетный бег. Кроссовая	25-26	Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета. Длительный бег до 20 минут.	2	

подготовка. <b>(ПЗ№28)</b>				
<b>Тема 2.29.</b> <b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  <b>(ПЗ№29)</b>	27-28	Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. Кроссовая подготовка.		
<b>Тема 2.30.</b> <b>Легкая атлетика.</b> Челночный бег. Спортивная эстафета. <b>(ПЗ№30)</b>	29-30	Челночный бег 3 *10 метров, 4*9 метров. Эстафеты с предметами, без предметов.		
<b>Тема 2.31.</b> <b>Легкая атлетика.</b> Круговая тренировка. <b>(ПЗ№31)</b>	31-32	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
<b>Тема 2.32.</b> <b>Легкая атлетика.</b> Круговая тренировка. <b>(ПЗ№32)</b>	33-34	Силовой комплекс на основные группы мышц.	2	
	35-36	<b>ЗАЧЕТ.</b>	2	

**Итого за 4 семестр**

**36 часов**

### 3 курс (5 семестр)

<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. <b>(ПЗ 1)</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	1-2	<p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</p>	2	ПК 2.1; 2.2 ПК 3.1
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>				
<b>Тема2.1</b> <b>Легкая атлетика.</b> Упражнения для развития скорости. <b>(ПЗ 2)</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	3-4	<p>Ускорение с низкого старта.</p> <p>Спец. беговые упражнения.</p> <p>Низкий старт ,стартовый разгон; финиширование.</p>	2	<b>Ок-01-04</b> <b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b>

<b>Тема2.2</b> <b>Легкая атлетика.</b> 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>Ок-09</b>
<b>Тема2.3</b> <b>Легкая атлетика.</b> ОФП. Толкание ядра с места. Повторный бег. <b>(ПЗ 4)</b>	7-8	Бег 100 метров, 200 метров. Выполнение тестов по ОФП. Упражнения для развития силы.	2	
<b>Тема2.4</b> <b>Легкая атлетика.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. <b>(ПЗ 5)</b>	9-10	Беге 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>Тема2.5</b> <b>Легкая атлетика.</b> 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>Тема2.6</b> <b>Волейбол.</b> 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>Тема2.7</b> <b>Волейбол.</b> Тактика	15-16	Отработка тактики игры в защите и нападении. Выполнение приёмов передачи мяча	2	

игры в защите и нападении . <b>(ПЗ 8)</b>				
<b>Тема2.8</b> <b>Волейбол.</b> Основы методики судейства. Учебная игра . <b>(ПЗ 9)</b>	17-18	Отработка навыков судейства в волейболе. Учебная игра с заданием.	2	
<b>Тема2.9</b> <b>Волейбол.</b> Основы методики судейства. Учебная игра . <b>(ПЗ№10)</b>	19-20	Отработка тактики игры в защите и нападении. Выполнение приёмов передачи мяча Учебная игра с заданием.	2	
	21-22	<b>ЗАЧЕТ.</b>	2	
<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>22 часа</b>	
<b>6 семестр</b>				
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>				
<b>Тема2.10</b> <b>Баскетбол.</b> Групповые и командные взаимодействия. <b>(ПЗ 11)</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	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-01-04</b> <b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b>

<p><b>Тема2.11</b> <b>Баскетбол.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения <b>(ПЗ 12)</b></p>	2-4	<p>Ведение мяча с изменением направления, обманные движения. Индивидуальные действия, действия без мяча. Игра по упрощенным правилам . Командная защита. Личная защита.</p> <p>Развитие физических способностей. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</p>	2	<p><b>Ок-09</b></p> <p><b>ПК 2.1;</b> <b>2.2</b> <b>ПК 3.1</b></p>
<p><b>Тема2.12</b> <b>Баскетбол.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. <b>(ПЗ 13)</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 упрощенным правилам. Развитие физических способностей. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</p>	2	
<p><b>Тема2.13</b> <b>Баскетбол.</b> Тактика и техника защиты. <b>(ПЗ 14)</b></p>	7-8	<p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита.</p> <p>Учебная игра. Развитие физических способностей. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</p>	2	
<p><b>Тема2.14</b> <b>Баскетбол.</b> Техника бросков мяча в корзину. Ведение мяча.</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	

<b>(ПЗ 15)</b>				
<b>Тема2.15 Баскетбол.</b> Практика судейства в баскетболе. Техника штрафных бросков. ОФП . <b>(ПЗ 16)</b>	11-12	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног . Выполнение штрафного броска. Учебная игра по правилам. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2	
<b>Тема2.16 Баскетбол.</b> Выравнивание мяча. Учебная игра по правилам.  <b>(ПЗ 17)</b>	13-14	Техника выполнения вырывание мяча. Учебная игра. Спец. упражнения	2	
<b>Тема2.17</b> Профессионально- прикладная физическая подготовка <b>(ПЗ 18)</b>	15-16	Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
<b>Тема2.18</b> Профессионально- прикладная физическая подготовка <b>(ПЗ 19)</b>	17-18	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
<b>Тема2.19</b>	19-20	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально	2	

Профессионально-прикладная физическая подготовка <b>(ПЗ 20)</b>		значимых двигательных действий для различных групп труда. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.		
<b>Тема 2.20</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> Совершенствование техники базовых упражнений. <b>(ПЗ 21)</b>	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>Промежуточная аттестация</b>	23-24	<b>ЗАЧЕТ.</b>	2	

**Итого за семестр      24 часов**

**7 семестр**

<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>				
<b>Тема 2.1</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка <b>(ПЗ 1)</b>	<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	

<p><b>Тема2.2</b> <b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование прыжков в длину. Низкий старт <b>(ПЗ 2)</b></p>	3-4	<p>Специальные упражнения прыгуна, ОФП. Низкого старта и стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование. Специальные беговые упражнения</p>	2	
<p><b>Тема2.3</b> <b>Легкая атлетика.</b> Эстафетный бег. Метание гранаты. <b>(ПЗ 3)</b></p>	5-6	<p>Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x 100 метров. Круговая эстафета. Техника безопасности при метаний гранаты.</p>	2	<p><b>Ок-01-04</b> <b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b> <b>Ок-09</b></p>
<p><b>Тема2.4</b> <b>Легкая атлетика.</b> Кроссовая подготовка. <b>(ПЗ 4)</b></p>	7-8	<p>Специальные беговые упражнения. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Длительный бег до 20 минут.</p>	2	
<p><b>Тема2.5</b> <b>Легкая атлетика.</b> Кроссовая подготовка. <b>(ПЗ 5)</b></p>	9-10	<p>Специальные беговые упражнения. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Длительный бег до 20 минут.</p>	2	
<p><b>Тема2.6</b> <b>Легкая атлетика.</b> Круговая тренировка. <b>(ПЗ 6)</b></p>	11-12	<p>Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>	2	
<p><b>Тема2.7</b> <b>Легкая атлетика.</b></p>	13-14	<p>Силовой комплекс на основные группы мышц.</p>	2	

Круговая тренировка. (ПЗ 7)				
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика. Обучение техники базовых упражнений. (ПЗ 8)	<b>Содержание учебного материала.</b>			<b>2</b>
	15-16	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-01-04 Ок-06 Ок-08 Ок-09 ПК 2.1; 2.2 ПК 3.1</b>
Промежуточная аттестация	17-18	<b>ЗАЧЕТ</b>	2	

**Итого за 7 семестр**

**18 часа**

**8 семестр**

<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>				
Тема 2.9. Волейбол. Приемы и передачи мяча снизу и сверху	<b>Содержание учебного материала.</b>			<b>2</b>
	1-2	Выполнение приемов и передач двумя руками. Выполнение перемещения по зонам площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	2	<b>Ок-01-04</b>

двумя руками. Учебная игра в волейбол. <b>(ПЗ 9)</b>				<b>Ок-06</b> <b>Ок-08</b> <b>Ок-09</b>
<b>Тема 2.10.</b> <b>Волейбол.</b> Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. <b>(ПЗ 10)</b>	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 2.11.</b> <b>Волейбол.</b> Подача мяча. Верхняя прямая. Учебная игра. <b>(ПЗ 11)</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 нападением 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 2.12.</b> <b>Волейбол.</b> Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. <b>(ПЗ 12)</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 нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении  Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	

<b>Тема 2.13.</b> <b>Волейбол.</b> Учебная игра. ОФП. <b>(ПЗ№13)</b>	9-10	Выполнение тестов по ОФП. Учебная игра с заданием. Судейство.	2	
<b>Тема 2.14.</b> Волейбол. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. <b>(ПЗ№14)</b>	11-12	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 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. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	2	
<b>Тема 2.15.</b> Волейбол. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. <b>(ПЗ№15)</b>	13-14	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. Развитие физических способностей.	2	
<b>Тема 2.16.</b> <b>Атлетическая</b>	15-16	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. Развитие физических способностей сила, выносливость. Круговая тренировка.	2	

<p><b>гимнастика.</b> Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. <b>(ПЗ 16)</b></p>				
<p><b>Тема 2.17.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. <b>(ПЗ 17)</b></p>	17-18	<p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. Развитие физических способностей сила, выносливость. Круговая тренировка.</p>	2	
<p><b>Тема 2.18.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка <b>(ПЗ 18)</b></p>	19-20	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>	2	
<p><b>Тема 2.19.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка <b>(ПЗ 19)</b></p>	21-22	<p>Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p>	2	
<p><b>Тема 2.20.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка <b>(ПЗ 20)</b></p>	23-24	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</p>	2	

<b>Тема 2.21.</b> Профессионально- прикладная физическая подготовка (ПЗ№21)	25-26	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
<b>Промежуточная          аттестация</b>	27-28	<b>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ.</b>	2	

**Итого за 8 семестр**

**28 часов**

### **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>