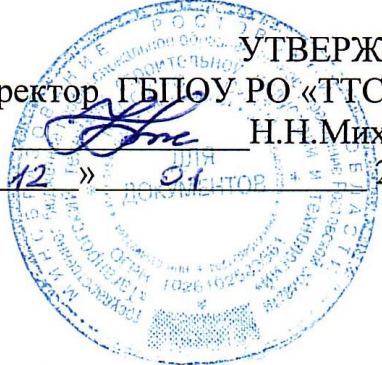


Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской  
области «Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий»


УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ РО «ТТСИиТ»  
Н.Н. Михалева  
« 12 » Октябрь 2024 г

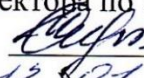


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности 23.02.07 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ  
ДВИГАТЕЛЕЙ, СИСТЕМ И АГРЕГАТОВ АВТОМОБИЛЕЙ**

Таганрог  
2024

Рассмотрено и рекомендовано к применению  
на заседании методической комиссии  
Гуманитарного цикла  
Председатель МК  /Л.Н.Лавриненко/  
Протокол № 6 от «12» 02 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УМР ТТСИиТ  
 И.Б.Сырчина  
«12» 02 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ( в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2019) (далее- Федеральный закон об образовании);
- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809);
- Распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021г. № Р-98 «Об утверждении концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (вступает в силу с 01.03.2023);
- Приказа Министерства Просвещения РФ «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» 18мая 2023 г. № 371 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12 июля 2023 г., регистрационный № 74228);
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО. Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.
- ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. № 1568, с изменениями и дополнениями от 17.12.2020 г., 01.09.2022 г.)Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Организация – разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий»

Разработчик:

Шарган Н.В., преподаватель первой квалификационной категории

## Содержание

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебного предмета является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

## **1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Учебный предмет «Физическая культура» относится к среднему общему образованию, общим учебным предметам общеобразовательного цикла.

## **1.3. Цель и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета.**

**Цель учебного предмета** - всестороннее, гармоническое развитие организма человека.

### **Задачи учебного предмета:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p><b>ОК 01.</b>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>	<p><b>ЛР 05.</b> Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p><b>ЛР 09.</b> Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> <p><b>ЛР 13.</b> Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p><b>МР 01.</b> Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p><b>МР 03.</b> Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности,</p>	<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 функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной</li> </ul>

	<p>навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p> <p><b>МР 07.</b> Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p><b>МР 09.</b> Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
	<p><b>ЛР 05.</b> Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p><b>ЛР 06.</b> Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p> <p><b>ЛР 07.</b> Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p><b>ЛР 08.</b> Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p><b>МР 02.</b> Умение продуктивно общаться и</p>	

	<p><b>взаимодействовать</b> в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p><b>МР 03.</b> Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p><b>МР 4.</b> Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p> <p><b>МР 5.</b> Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p> <p><b>МР 09.</b> Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	
	<p><b>ЛР 05.</b> Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими</p>	

ценностями и идеалами гражданского общества;  
готовность и способность к самостоятельной,  
творческой и ответственной деятельности;

**ЛР 08.** Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

**ЛР 09.** Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

**ЛР 13.** Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

**МР 01.** Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

**МР 03.** Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

**МР 07.** Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию



	<p>поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p><b>МР 09.</b> Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	
<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p><b>ЛР 06.</b> Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p> <p><b>ЛР 07.</b> Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p><b>ЛР 08.</b> Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p><b>МР 02.</b> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p><b>МР 06.</b> Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.</p>	<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> </ul>
	<p><b>ЛР 01.</b> Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями</li> </ul>

	<p>гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).</p> <p><b>ЛР 04.</b> Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.</p> <p><b>ЛР 08.</b> Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p> <p><b>МР 02.</b> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p><b>МР 06.</b> Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p><b>МР 07.</b> Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p><b>МР 08.</b> Владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства</p>	<p>разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
	<p><b>ЛР 01.</b> Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p>	

	<p><b>ЛР 02.</b> Гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p><b>ЛР 03.</b> Готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p><b>ЛР 06.</b> Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p> <p><b>МР 06.</b> Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p><b>МР 07.</b> Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</p>	
	<p><b>ЛР 14.</b> Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p><b>МР 07.</b> Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>	

<p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p><b>ЛР 03.</b> Готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p><b>ЛР 11.</b> Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p><b>ЛР 12.</b> Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p><b>ЛР 15.</b> Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p> <p><b>МР 07.</b> Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>	<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> </ul>
	<p><b>ЛР 04.</b> Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p><b>ЛР 07.</b> Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.</p> <p><b>ЛР 09.</b> Готовность и способность к образованию, в</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в</li> </ul>

	<p>том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p> <p><b>МР 04.</b> Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.</p> <p><b>МР 08.</b> Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.</p>	<p>физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p><b>ПК 1.2.</b> Осуществлять техническое обслуживание автомобильных двигателей согласно технологической документации</p>	<p><b>ЛР 09.</b> Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p> <p><b>ЛР 13.</b> Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p> <p><b>МР 01.</b> Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных</p>	<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> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами</p>

	<p>целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p><b>МР 03.</b> Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.</p>	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <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>
<p><b>ПК 2.3.</b> Проводить ремонт электрооборудования и электронных систем автомобилей в соответствии с технологической</p>	<p><b>ЛР 09.</b> Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p> <p><b>ЛР 13.</b> Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности</p>	<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</li> </ul>

<p>документацией.</p>	<p>как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p> <p><b>МР 01.</b> Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p><b>МР 03.</b> Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.</p>	<p>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 целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <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 дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
в т. ч.	
<b>Основное содержание</b>	<b>51</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	50
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	20
<b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>	
<b>Промежуточная аттестация (зачет; дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>



## 2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Введение в дисциплину</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.3
	Значение физической культуры для обучающихся СПО. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. А* Формы организации учебного дня. ППФП		
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы физических упражнений. Правила поведения обучающихся в тренажерном классе		
<b>Раздел 2</b>	<b>Скоростно-силовая подготовка</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.3
	Беговые упражнения А*		
	Бег 30,60,100 м. А*		
	Эстафетный бег. ППФП.А*		
	Кроссовая подготовка, воспитание выносливости, бег 1000м,2000м, 3000м. А*		
	Сдача контрольных нормативов		
	Метание гранаты 500г, 700г		
	Прыжки в длину с места, с разбега		
	Челночный бег 3по10м, 8по 24м ППФП		
	Сдача контрольных нормативов		
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Баскетбол</b>		
	<b>Содержание учебного материала:</b>	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.3
	Техника безопасности во время игры		
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Обучение техники ведения мяча А* Сдача контрольных нормативов.		
	Обучение техники ловли мяча одной рукой. ППФП А*		
	Обучение техники ловли мяча двумя руками .А*		
	Сдача контрольных нормативов		

	Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди.А*		
	Обучение техники передачи мяча одной рукой от плеча.А*		
	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди. ППФПА*		
	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками сверху.А*		
	Двусторонняя игра.		
	Сдача контрольных нормативов.		
<b>Тема 3.2</b>	<b>Мини-футбол</b>	<b>6</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.3
	Техника безопасности во время игры.		
	Обучение техники ведения мяча А*		
	Обучение тактическим действиям во время защиты		
	Обучение тактическим действиям во время нападения.		
	Двусторонняя игра		
	Сдача контрольных нормативов		
<b>Раздел 4</b>	<b>Гимнастика</b>		
<b>Тема 4.1</b>	<b>Техника общеразвивающих упражнений</b>		
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.3
	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. ППФП.А*		
	Обучение техники общеразвивающих упражнений в парах. ППФП.А*		
	Обучение техники общеразвивающих упражнений с гантелями (набивным мячом). А*		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения ППФП		
	Сдача контрольных нормативов		
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 5.1</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.3
	Техника безопасности во время игры.		
	Обучение техники основных видов перемещений (бег, шаги, прыжки, скачки, падения). ППФП А*		
	Обучение техники верхней передачи мяча двумя руками.ППФП А*		
	Обучение техники нижней передачи мяча двумя руками. А*		
	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. А*		
	Сдача контрольных нормативов.		
	Обучение техники верхней подачи. ППФП. А*		
	Обучение техники нападающего удара. ППФП. А*		

	Обучение техники нападающего удара из различных зон площадки. А* Сдача контрольных нормативов.		
<b>Тема 5.2</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>6</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.3
	Изучение техники игры, способы подач		
	Отработка основных элементов игры: накат, подрезка, топ-спин. ППФП		
	Игра в парах на счет Сдача контрольных нормативов		
<b>Раздел 6</b>	<b>Силовая подготовка</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 6.1</b>	<b>Тема 7.1 Атлетическая гимнастика</b>		
	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.3
	Упражнения для развития мышц груди, плечевого пояса ППФП. А*		
	Упражнения для развития мышц спины, бедра и голени		
	Выполнение комплекса силовых упражнений ППФП. А* Сдача контрольных нормативов		
<b>Раздел 7</b>	<b>Скоростно-силовая подготовка</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 7.1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.3
	ГТО. Бег 60, 100 метров ППФП. А*		
	ГТО. Бег на длинные дистанции 1000 , 3000 метров		
	ГТО. Прыжки в длину с места, с разбега		
	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа Наклон с гимнастической скамьи вниз ППФП		
	Сдача контрольных нормативов		
	<b>Зачет/Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	

А\* занятия со студентами адаптивной группы

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины; плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные

и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры

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

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикарчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01	Р. 1, Тема 1.1 Р. 2, Тема 2.1 Р.3, Темы 3.1, 3.2 Р.4, Тема 4.1 Р. 5, Темы 5.1, 5.2 Р.6, Тема 6.1 Р.7, Тема 7.1	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы, сдача контрольных нормативов
ОК 04	Р. 1, Тема 1.1 Р. 2, Тема 2.1 Р.3, Темы 3.1, 3.2 Р.4, Тема 4.1 Р. 5, Темы 5.1, 5.2 Р.6, Тема 6.1 Р.7, Тема 7.1	
ОК 08	Р. 1, Тема 1.1 Р. 2, Тема 2.1 Р.3, Темы 3.1, 3.2 Р.4, Тема 4.1 Р. 5, Темы 5.1, 5.2 Р.6, Тема 6.1 Р.7, Тема 7.1	- заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО
ПК 1.2. Осуществлять техническое обслуживание автомобильных двигателей согласно технологической документации	Р. 1, Тема 1.1 Р. 2, Тема 2.1 Р.3, Темы 3.1, 3.2 Р.4, Тема 4.1 Р. 5, Темы 5.1, 5.2 Р.6, Тема 6.1 Р.7, Тема 7.1	- демонстрация комплекса производственной гимнастики - демонстрация комплекса упражнений на развитие силы
ПК 2.3. Проводить ремонт электрооборудования и электронных систем автомобилей в соответствии с технологической документацией.	Р. 1, Тема 1.1 Р. 2, Тема 2.1 Р.3, Темы 3.1, 3.2 Р.4, Тема 4.1 Р. 5, Темы 5.1, 5.2 Р.6, Тема 6.1 Р.7, Тема 7.1	- демонстрация комплекса упражнений на растяжку - фронтальный опрос - тестирование заполнение дневника самоконтроля

1-я группа — работники преимущественно умственного труда 2-я группа — работники, занятые легким физическим трудом 3-я группа — работники среднего по тяжести труда: 4-я группа — работники тяжелого физического труда: 5-я группа — работники, занятые особо тяжелым физическим трудом: Каждая из групп интенсивности труда разделена на три возрастные категории: 18-29, 30-39, 40-59 лет.