Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 17:26:04
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2а.12
к ОП СПО по специальности
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения очная

Курс 1
Семестр 1, 2

2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012г №413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012г, регистрационный №24480);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 02 июля 2024 № 453 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 07.08.2024 г. № 79036)
с учетом:
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 №371 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 12 июля 2023, регистрационный №74228);
с учетом:
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной заседанием Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол № 20 от 15.08.2024.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК ООиСГ
Протокол № 9 от 8.04.2026
Председатель ЦК
А.А. Буйнова

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий политехническим отделением
Л.В. Анисимова

Рабочую программу разработал:
К.В. Берсенева, преподаватель первой квалификационной категории, квалификация по диплому - преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программ 4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины
2.Структура и содержание общеобразовательной дисциплины
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 7
2.2. Содержание дисциплины 8
3. Условия реализации дисциплины
3.1. Материально-техническое обеспечение 16
3.2. Учебно-методическое обеспечение
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 17

Приложение 1. Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации
Приложение 2. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Цель дисциплины «Физическая культура»:
- 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.

Общеобразовательная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины определяются в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие[1]	Дисциплинарные[2]
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия:	ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

	- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	ПРб 1. Умение 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); ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и

необходимого уровня физической подготовленности	Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Демонстрирование положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 2.1. Планировать и организовывать материально-техническое обеспечение процесса технического обслуживания и ремонта автотранспортных средств и их компонентов.	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

	- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах, всего
1 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**25**
Основное содержание, в т.ч.:	**14**
Лекции	2
Практические занятия	12
Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:	**10**
Лекции	-
Практические занятия	10
Промежуточная аттестация в форме зачета	**1**
2 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**47**
Основное содержание, в т.ч.:	**30**
Лекции	0
Практические занятия	30
Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:	**16**
Лекции	2
Практические занятия	14
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	**1**
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	**72**
Основное содержание, в т.ч.:	**42**
Лекции	2
Практические занятия	40
Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:	**28**
Лекции	2
Практические занятия	26
Лабораторные занятия	-

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1 семестр	**ВСЕГО**	**25**	
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	**Основное содержание учебного материала**		ОК 04, ОК 08
	1.Основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное) и «здоровый образ жизни». Факторы, определяющие здоровье. Составляющие «здорового образа жизни»: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 3.Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. 4.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		
	В том числе:		
	Лекция №1.	1	
Тема 1.2	**Основное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08

Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий. 4.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. 5. Физические качества, средства их совершенствования.		
	Лекция №2.	1	
Раздел 2. Методические основы обучения лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу			
Учебно-тренировочные занятия			ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину и метания гранаты	**Основное содержание учебного материала**		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техники спринтерского бега, фазы бега (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). Техника спринтерского бега, правила передачи эстафетной палочки. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №1. Совершенствование техники спринтерского бега.	2	
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания гранаты.	1	
Методико-практические занятия			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
Тема 2.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	**Профессионально ориентированное содержание учебного материала**		
	Методика составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Требования при составлении комплекса. Методика составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Критерии оценки комплекса.		

организации занятий физической культурой	**В том числе:**		
	Практическое занятие №4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий.	1	
	Практическое занятие №5. Составление и проведение комплексов упражнений различной функциональной направленности.	1	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.3 Основная гимнастика	**Основное содержание учебного материала**		ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Техника выполнения строевых приёмов. Техника подтягивания на высокой перекладине из положения виса стоя (ю), виса лежа низкая перекладина (д).		
	В том числе:		
	Практическое занятие №6. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте. Подтягивание на перекладине высокой (ю), низкой (д).	1	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	**Основное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 08
	Техника выполнения упражнений с собственным весом, со свободными весами и упражнений на тренажёрах.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №7. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	1	
	Практическое занятие №8. Выполнение упражнений со свободными весами и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования, силовых тренажёрах и кардиотренажерах.	2	
Тема 2.5 Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	**Профессионально ориентированное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 08, ПК 2.1
	Методы самоконтроля. Оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля и его составляющее. Тесты на выносливость, лестничная проба, 20 приседаний. Тесты способностей, счёт по Крепелину.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №9. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	
Тема 2.6 Составление и проведение	**Профессионально ориентированное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	Формы организации занятий физической культурой в режиме трудового дня. Задачи и направленность комплексов. Методика составления и проведения		

комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	комплексов упражнений с учетом профессиональной деятельности. Понятие и задачи профессионально прикладной подготовки для специалистов по строительству и эксплуатации зданий и сооружений.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	Практическое занятие №11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.7 Баскетбол	**Основное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. Техника ведения мяча в баскетболе. Техника бросков мяча с места и в движении. Понятие защиты прессингом (личная) и защиты по зонам.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №12. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	Практическое занятие №13. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Практическое занятие №14. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Практическое занятие №15. Развитие физических способностей средствами баскетбола.	1	
Тема 2.8 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Профессионально ориентированное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	Дыхательная гимнастика, комплекс упражнений направленный на подвижность суставов, стрейтчинг.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №16**.** Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности.	2	

Промежуточная аттестация в форме зачёта		1	
2 семестр	**ВСЕГО**	**47**	
Раздел 3. Физическая культура в профессиональной деятельности			
Тема 3.1 Физическая культура в режиме трудового дня	**Профессионально ориентированное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.		
	В том числе:		
	Лекция № 3	1	
Тема 3.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Профессионально ориентированное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
	В том числе:		
	Лекция №4.	1	
Раздел 4. Методические основы обучения лыжной подготовке, волейболу, футболу, лёгкой атлетике, лапте.			
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 4.1 Лыжная подготовка	**Основное содержание учебного материала**		ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного хода, перехода с хода на ход. Техника спусков и подъёмов. Техника конькового хода.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №17. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2	

	Практическое занятие №18. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	Практическое занятие №19. Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2	
	Практическое занятие №20. Освоение и совершенствование техники преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2	
Тема 4.2 Волейбол	**Основное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника приёмов игры: стойки, перемещения, передача мяча, подача мяча и приём после неё, нападающий удар. Тактика игры в защите и нападении.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №21. Освоение и совершенствование техники приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №22. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	Практическое занятие №23. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Практическое занятие №24**.** Развитие физических способностей средствами волейбола.	2	
Тема 4.3 Футбол	**Основное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях футболом. Техника выполнения удара по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Тактика игры в нападении и защите.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №25. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №26**.** Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	4	
Тема 4.4 Составление и проведение самостоятельных	**Основное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Упражнения, входящие в комплекс ГТО. Требования к выполнению упражнений. Правила составления и дозировка упражнений.		
	В том числе:		

занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие №27.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Методико-практические занятия			
Тема 4.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Профессионально ориентированное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	Характеристика групп профессий. Определение группы профессии своей специальности. Направленность комплексов ППФП. Производственная гимнастика. Техника упражнений на тренажёрах.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №28. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	*1*	
	Практическое занятие №29. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	*3*	
	Практическое занятие №30. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине, перетягивание каната.	*2*	
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	*6*	
Тема 4.6 Прыжки в длину с места. Бег на средние и длинные дистанции.	**Основное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 08
	Фазы прыжка в длину с места. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Финиширование.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1	
	Практическое занятие №34. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	2	
Вариативный модуль по видам спорта			
Тема 4.7	**Основное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04,

Лапта	Техника безопасности на занятиях лаптой. История возникновения и правила игры. Техника выполнения игровых приёмов (стойки, удары битой, перебежки, переосаливания). Тактика игры.		ОК 08
	В том числе:		
	Практическое занятие №35. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в лапту.	2	
	Практическое занятие №36. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		1	
	Всего:	***72***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 8 ОП СПО:

-Спортивный зал

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные учебники и образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программы СПО на базе основного общего образования:

1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/473024 (дата обращения: 11.02.2026).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583722 (дата обращения: 11.02.2026).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/408731 (дата обращения: 11.02.2026).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения	**Показатели оценки результата**	**Оценочное мероприятие**
Умеет: - Умение 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); ОК.01, ОК 04, ОК.08	Применяет 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)	*Устный опрос №1,2* *Практическая работа №27*
Владеет: - Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ОК.01, ОК.08 - Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ОК.01, ОК.08,ПК 2.1 - Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,	Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью Владеет и применяет основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики	*Устный опрос №1,* *Практическая работа №16* *Устный опрос №2* *Практическая работа №9* *Устный опрос №1,2,3,4* *Практическая работа №4,5,7,8,10,11,28-31*

использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК.01, ОК 04, ОК.08, ПК2.1 - Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ОК.01, ОК 04, ОК.08, ПК 2.1	переутомления и сохранения высокой работоспособности; Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	*Практическая работа № 1-8, 12-15,17-26,31-32, 35-36*
- Демонстрирование положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) ОК.08	Демонстрирует положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	*Практическая работа №7-8,15,20,24,32,34*

Лист согласования 00ДО-0000968467

Внутренний документ "Физическая культура_2026_23.02.07_РСАт"

Документ подготовил: Рожкова Светлана Ивановна

Документ подписал: Буйнова Ася Александровна

Серийный номер ЭП	Должность	ФИО	ИО	Результат	Дата	Комментарий
	Заведующий отделением	Анисимова Любовь Васильевна		Согласовано	05.06.2026	
	Методист (высшая квалификационная категория)		Черемисина Елена Владиславна	Согласовано	24.06.2026	
	Директор	Каюкова Дарья Хрисановна		Согласовано	25.06.2026	
	Главный специалист	Плаксина Алла Алексеевна		Согласовано	25.06.2026	