**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**к ОПОП-П по специальности   
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**

**РАБОЧИЕПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН**

ОГЛАВЛЕНИЕ

[«Индекс и НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ» 2](#_Toc156824969)

[«Индекс и НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ» 8](#_Toc156824970)

[«Индекс и НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ» 9](#_Toc156824971)

**2025г.**

**Приложение 2.1**

**к ОПОП-П по специальности   
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**

**Рабочая программа дисциплины**

# «БД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

[СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3](#_Toc195704065)

[1. Общая характеристикаРАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_Toc195704066)

[1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 4](#_Toc195704067)

[1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 4](#_Toc195704068)

[2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ 8](#_Toc195704069)

[2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 8](#_Toc195704070)

[2.2. Содержание дисциплины 9](#_Toc195704071)

[3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ 18](#_Toc195704072)

1. Общая характеристикаРАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»

(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОД.09 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.

Дисциплина «ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» включена в обязательную часть общеообразовательного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ОК,**  **ПК** | **Уметь** | **Знать** | **Владение навыками** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска.  Определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач.  Использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности.  Использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач. | Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить в профессиональной деятельности.  Приемы структурирования информации.  Формат оформления результатов поиска информации.  Современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и  порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. |  |
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | Определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации.  Выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска. | Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности.  Современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства. |  |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.  Применять современную научную профессиональную терминологию  Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи.  Определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности, выявлять источники финансирования.  Презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности.  Определять источники достоверной правовой информации.  Составлять различные правовые документы.  Находить интересные проектные идеи, грамотно их формулировать и документировать.  Оценивать жизнеспособность проектной идеи, составлять план проекта. | Содержание актуальной нормативно-правовой документации.  Современная научная и профессиональная терминология.  Возможные траектории профессионального развития и самообразования.  Основы предпринимательской деятельности, правовой и финансовой грамотности.  Правила разработки презентации.  Основные этапы разработки и реализации проекта. |  |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Организовывать работу коллектива и команды.  Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. | Психологические основы деятельности коллектива.  Психологические особенности личности. |  |
| ОК 05. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  Основы здорового образа жизни особенности социального и культурного контекста.  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.  Средства профилактики перенапряжения. |  |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | Проявлять гражданско-патриотическую позицию.  Демонстрировать осознанное поведение.  Описывать значимость своей специальности.  Применять стандарты антикоррупционного поведения. | Сущность гражданско-патриотической позиции.  Традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений.  Значимость профессиональной деятельности по специальности.  Стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения. |  |
| ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках  ПК 1.1. Осуществлять диагностику систем, узлов и механизмов автомобильных двигателей | Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы.  Участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы.  Строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности.  Кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые).  Писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие  профессиональные темы.  Общая органолептическая диагностика автомобильных двигателей по внешним признакам. | Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы.  Основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика).  Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности.  Особенности произношения.  Правила чтения текстов профессиональной направленности.  Принимать автомобиль на диагностику, проводить беседу с заказчиком для выявления его жалоб на работу автомобиля, проводить внешний осмотр автомобиля, составлять необходимую документацию. |  |

2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование составных частей дисциплины** | **Объем в часах** | **В т.ч. в форме практ. подготовки** |
| Учебные занятия | 72 | 2 |
| Самостоятельная работа | - | - |
| Промежуточная аттестация в *форме (зачет)* | 2 | - |
| Всего | **72** | **72** |

2.2. Содержание дисциплины

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий** | | **Объем, ак. ч. /  в том числе  в форме практической подготовки,  ак. ч.** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Введение.**  **Здоровье и здоровый образ жизни** | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Входной контроль; систематизация / обобщение / повторение изученного ранее материала | |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 2 |
| Практическое занятие №1 Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | |
| **Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека** | | | **26** |  |
| **Тема 1.1.**  **Современное состояние физической культуры и спорта.** | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО  Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания | | 1 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 1/1 |
| Практическое занятие №2 Выполнение норм ГТО. | |
| **Тема 1.2.**  **Профессионально- прикладная физическая подготовка** | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | | 1 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 1/1 |
| Практическое занятие №3 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 | |
| **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | | |  |  |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | |  |  |
| **Тема 2.1.**  Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание** | | **2/2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09  ПК.1.1 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 2/2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | |
| **Тема 2.2.**  Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| 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» | |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 2/2 |
| 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» | |
| **Тема 2.3.** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | | 1 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 1/1 |
| Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | 1 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 1/1 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | |
| **Тема 2.5.**  Профессионально- прикладная физическая подготовка | **Содержание** | | **4** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | | 2 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 2/2 |
| Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | |
| **Основное содержание** | | |  |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | |  |  |
| ***Гимнастика*** | | |  |  |
| **Тема 2.6.**  Основная гимнастика | **Содержание** | | **4** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | | 2 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 2/2 |
| Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.  Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | |
| **Тема 2.7.**  Спортивная гимнастика | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).  Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).  Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). | |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 2/2 |
| Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | |
|  | **Девушки** | **Юноши** |  |  |
| Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |
| Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) |
|  | Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой | Опорные прыжки: через коня ноги врозь |  |  |
| **Тема 2.8.**  Акробатика | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 2/2 |
| Совершенствование акробатических элементов | |
|  | | | **4** |  |
| **Тема 2.9 (1). [[1]](#footnote-2)**Аэробная гимнастика | **Содержание** | | **4** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. | | 2 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 2 |
| Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).  Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). | |
|  | | | **10** |  |
| **Тема 2.9 (2).** Атлетическая гимнастика | **Содержание** | | **4** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| 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 | | 2 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 2 |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.  Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | |
| **Тема 2.10.**  Атлетические единоборства | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты. | | 1 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 1 |
| Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).  Силовые упражнения и единоборства в парах. | |
| ***Спортивные игры*** | | |  |  |
| **Тема 2.11.**  Футбол | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.  Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. | |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 2 |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.  Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | |
| **Тема 2.12.**  Баскетбол | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:  перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; 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 | | 1 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 1/1 |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.  Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | |
|  | | | **36** |  |
| **Тема 2.13**. Волейбол | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| 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 | | 1 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 1/1 |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.  Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | |
| ***Лыжная подготовка[[2]](#footnote-3)*** | | |  |  |
| **Тема 2.14.**  Лыжная подготовка | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальнойинтенсивности, с соревновательной скоростью.  Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». | | 1 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 1/1 |
| Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | |
| ***Легкая атлетика*** | | |  |  |
| **Тема 2.15.**  Лёгкая атлетика | **Содержание** | | **2** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;  Совершенствование техники спринтерского бега;  м (девушки) и 3 000 м (юноши))  Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью)  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега  Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | **2** |
| Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | | 1/1 |
| 1/1 |
| ***Плавание[[3]](#footnote-4)*** | | |  |  |
| **Тема 2.16**  Плавание | **Содержание** | | **1** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)  Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов  Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего | |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 1/1 |
| Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | |
| ***Вариативный модуль по видам спорта[[4]](#footnote-5)*** | | |  |  |
| **Тема 2.17** ......7 | **Содержание** | | **1** | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта. | |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | | 1/1 |
| Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил. | |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине комплексный дифференцированный зачет** | | | **2** |  |
| **Всего:** | | | ***72*** |  |

3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ПОП-П.

**3.2. Учебно-методическое обеспечение**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

1. *Бишаева А*. *А*. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю*. *И*. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В. А. Полиевский С.* А., *Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А*. *А*., *Козлов А*. *В*., *Ивченко Е*. *В*. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

***3.2.2. Дополнительные источники***

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреж­дений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011

*Электронные ресурсы:*

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

**4. Контроль и оценка результатов   
освоения ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Показатели освоенности компетенций** | **Методы оценки** |
| Знает:  Роль физической культуры  в общекультурном, профессиональном  и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения  Умеет:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных  и профессиональных целей;  -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. | Понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  Ведет здоровый образ жизни, понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос  Тестирование  Результаты выполнения контрольных нормативов |

1. *Профессиональная образовательная организация выбирает одну из двух тем: аэробная гимнастика или атлетическая гимнастика.* [↑](#footnote-ref-2)
2. *Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять тематический блок «Лыжная подготовка» освоением расширенного содержания блоков «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».* [↑](#footnote-ref-3)
3. *«Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы. В случае их отсутствия – часы необходимо перераспределить внутри Раздела 2.* [↑](#footnote-ref-4)
4. *Вид спорта для вариативного модуля профессиональная образовательная организация выбирает самостоятельно в зависимости от наличия необходимых условий и материально-технического оснащения из числа представленных в Федеральной образовательной программе среднего общего образования.*

   *В редакции Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 171 от 19 марта 2024 г. это Самбо, Гандбол, Дзюдо, Хоккей, Фитнес-аэробика, Спортивная борьба, Флорбол, Триатлон, Бадминтон, Лапта, Футбол для всех, Городошный спорт, Гольф, Биатлон, Роллер спорт, Скалолазание, Спортивный туризм, Хоккей на траве, Ушу, Чир спорт, Перетягивание каната, Компьютерный спорт, Бокс, Танцевальный спорт, Киокусинкай, Тяжелая атлетика. Содержание вариативного модуля разрабатывается образовательной организацией на основе соответствующих разделов федеральной рабочей программы по физической культуре среднего общего образования.* [↑](#footnote-ref-5)