Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ФГБОУ ВО ИРНИТУ в г. Усолье-Сибирском

Председатель научно-методического
совета филиала
_____ Н.Е. Федотова
«_24_» _03_ 20_26_г.

ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебного предмета

Специальность	23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Квалификация	Специалист по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств
Форма обучения	Очная
Год набора	2026

Составитель программы: Хаджибаев М.Т., преподаватель

2026 г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Программу составила:
Хаджибаев Мурат Талгатович, преподаватель

«20» 03 2021 г. _____
(подпись)

Программа одобрена на заседании цикловой комиссии
Общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8 от «25» 03 2026 г. Председатель ЦК _____ Л.Е. Гладышева
(подпись)

Программа согласована с цикловой комиссией
Обслуживания и ремонта промышленного оборудования и автотранспорта

Протокол № 8 от «25» 03 2026 г. Председатель ЦК _____ Р.В. Россова
(подпись)

Согласовано:
Зам. директора по учебной работе

«27» 03 2026 г. _____ О.В. Черепанова
(подпись)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании научно-методического совета филиала

Протокол № 4 от «27» 03 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 6

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 15

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 16

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУП. 10 Физическая культура»

1.1 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная предмет «ОУП.10 Физическая культура» относится к общественно-научной предметной области и общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

1.2 Требования к результатам освоения

Результатом освоения «ОУП. 10 Физическая культура» является определенный этап сформированности следующих общих и профессиональных компетенций:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	**Предметные**
ОК01.Выбирать способы задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ;	Л.1. Осознание обучающимися российской гражданской идентичности; М.1. Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); Л.2-готовность к самостоятельности и самоопределению Л.3-наличие мотивации к обучению и личностному развитию	У.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); У.2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; У.3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; У.4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

ОК 08 .Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	М.2. Способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; М.3. Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.	производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; У.5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; У.6. Сформированность умений объяснять результаты биологических экспериментов, решать элементарные биологические задачи; У.7. Сформированность собственной позиции по отношению к биологической информации, получаемой из разных источников, к глобальным экологическим проблемам и путям их решения.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:		78
в том числе:		
лекции, уроки		8
семинарские занятия		-
практические занятия		70
Промежуточная аттестации в форме зачёта	1 семестр	-
	2 семестр	-

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	1семестр		
Раздел 1. Знания о физической культуре	Физическая культура , как часть культуры общества и человека.	**4**	ОК1 ОК 04 ОК 08
Тема 1.1. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**		ОК01 ОК 04 ОК 08
	1.Инструктаж по технике безопасности . Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия ; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	1	
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная информативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	1	
	Всего по теме:	**2**	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		ОК01 ОК 04 ОК 08
	3. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматическое заболевания.	1	
	4. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим , личная гигиена , закаливание ,рациональное питание.	1	
	Всего по теме:	**2**	

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	**Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Учебно-тренировочные занятия**		ОК 04 ОК 08
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
	2. Практическое занятие №2 Освоение методике составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
	3. Практическое занятие №3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.	2	
	4. Практическое занятие №4 Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	
	5. Практическое занятие №5 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	
	6. Практическое занятие №6 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастик , комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	7. Практические занятие №7 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	
	Всего по теме:	**14**	

Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика			
Тема 3.1. **Игровая стойка, основные удары в бадминтоне**	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Практические занятие №8 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2	ОК01 ОК 04 ОК 08
	2. Практическое занятие №9 Отработка подач.	2	
	3. Практическое занятие №10 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	
Тема 3.4. **Судейство соревнований по бадминтону**	1. Практическое занятие №11 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	2	
	2. Практическое занятие №12 Контроль техники подач, ударов справа, слева.	2	
	3. Практическое занятие №13 Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2	
	4. Практическое занятие №14 Игра по правилам.	2	
	Всего по теме:	14	
Зачёт		2	
Всего за семестр :		32	
2 семестр			
Раздел 1.Физическая культура , как часть культуры общества и человека			
Тема 1.3 **Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической**	1.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	2	ОК01 ОК 04 ОК 08

культурой и самоконтроль за индивидуальным и показателями здоровья			
Тема 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	2.Современное представление о современных системах и технологиях укрепление и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	ОК01 ОК 04 ОК 08
	Всего по теме :	4	
Раздел 4 Лыжные гонки			
Тема 4.1 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		ОК01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №18 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	2	
	2. Практическое занятие №19 Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.	2	
	3. Практическое занятие № 20 Повторение одновременного одношажного хода.	2	
	4. Практическое занятие №21 Повторение технике одновременный двушажного хода Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Всего по теме:	**8**	
Раздел 5. Спортивные игры			
Содержание учебного материала			
	Практические занятия		

Тема5.1 Совершенствование техники игры Волейбол	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	ОК01 ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	
	Всего по теме:	8	
	Содержание учебного материала		
Тема5.2 Совершенствование техники игры Футбол	**Практические занятия**		
	1. Практическое занятие № 22 Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	ОК01 ОК 04 ОК 08
	2. Практическое занятие №23 Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.	2	
	3. Практическое занятие №24 Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения	2	
Тема 5.3 Общая физическая подготовка (ОФП	4. Практическое занятие №25 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	
	Всего по теме:	8	
	Содержание учебного материала Комплексы ОФП		ОК01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие № 26 Комплекс упражнений без предмета.	2	
	2. Практическое занятие №27 Комплекс упражнений со скакалкой.	2	

	3. Практическое занятие №28 Комплекс упражнений в парах.	2	
	4. Практическое занятие №30 Комплекс для развития силы	**2**	
	5. Практическое занятие №31 Комплекс упражнений для укрепления мышц живота и спины	**2**	
	Всего по теме:	10	
Раздел 6 **Легкая атлетика**			
	Содержание учебного материала Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.		
	Практические занятия		
Тема 6.1 Совершенствование технике бега на короткие и длинные , совершенствование техники прыжков	1. Практическое занятие №32 Биомеханические основы техники бега; техники низкого.	2	ОК01 ОК 04 ОК 08
	2. Старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	
	3. Практическое занятие №33 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	4. Практическое занятие №32 Обучение технике эстафетного бега. Эстафетный бег 4*100, 4*400	2	
	Всего по теме:	8	
Зачет		2	
Всего за семестр		46	
ВСЕГО		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения (кабинет/ лаборатория и т.д.):

1. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Кабинет физической культуры - Комплект учебной мебели (стол ученический с лавками 15 шт.), рабочее место преподавателя, доска аудиторная. 30 посадочных мест. Средства обучения: переносное мультимедийное оборудование: мультимедийный проектор (TOSHIBA TLP-x 3000a) + ПК (Монитор Samsung 920NW KSM 19", Системный блок P4/512/120/FDD/HDD/DVD), экран для мультимедийного проектора (на штативе Spectra 1.8=1.8), колонки, многофункциональный принтер HP- 1132. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2010 Professional Plus; Windows 7 Pro; антивирусное программное обеспечение Dr.Web. Комплект презентаций по дисциплине «Физическая культура», плакаты, дидактические материалы, комплект учебно-методической документации.

2. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Спортивный зал площадью 353,8 кв. м. -Спортивные снаряды: волейбольная сетка, 1 шт., стенд волейбольный, стойки волейбольные на растяжках, гимнастические маты 10 шт., щиты баскетбольные тренировочные, 4 шт., щиты баскетбольные игровые, 2 шт., ферма для игрового щита (настенная, вынос 2м), 2 шт., кольца баскетбольные, 6 шт., заградительная сетка, скамейки гимнастические, 8 шт., столы для настольного тенниса 5 шт., ворота гандбол-футбол 2 шт. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, ракетки для бадминтона, воланчики, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи, эстафетные палочки, скакалки, граната для метания, ядро для метания, обручи, гири, канат, комплект учебно-методической документации. Средства обучения: музыкальный центр.

3. Помещение для самостоятельной работы – Библиотека, читальный зал с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет". Комплект мебели (стол компьютерный 4 шт., стол ученический 8 шт., стулья 20 шт.).20 посадочных места. 4 ПК (процессор Intel Core i3-2100 3,1 ГГц, оперативная память 4 Гб, жесткий диск 1 Тб, монитор 22’’, 2013 г. – 4 шт.) с выходом в Internet, лицензионным программным обеспечением. Свободный доступ к специализированной справочной и учебной литературе, периодическим изданиям, ресурсам электронной библиотеки ИРНИТУ и ЭБС. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2010 Professional Plus; Windows 7 Pro; антивирусное программное обеспечение Dr.Web.

4. Помещение для самостоятельной работы – учебная аудитория с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет". Комплект мебели (стол ученический с лавками 14 шт., стол компьютерный ученический 12 шт., стулья 12 шт.), стол преподавателя, книжный шкаф. 36 посадочных мест. Персональные компьютеры 13 шт. (процессор Intel Core i3-4170 3.7 ГГц, оперативная память 6 Гб, жесткий диск 500 Гб, монитор 22’’, 2014 г. 2020 г. – 1 шт.; процессор Intel Core i3-2100 3,1 ГГц, оперативная память 4 Гб, жесткий диск 1 Тб, монитор 22’’, 2013 г. – 4 шт.; процессор Intel Pentium DC E5200 2,5 ГГц, оперативная память 2 Гб, жесткий диск 250 Гб, монитор 19’’, 2008 г. – 7 шт.; процессор AMD Sempron 3000+ 1,80GHz, оперативная память 1 Гб, жесткий диск 80 Гб, монитор 19’’, 2005 г. – 1 шт.) с выходом в сеть Интернет, лицензионным программным обеспечением. Свободный доступ к специализированной и справочной литературе, периодическим изданиям, ресурсам электронной библиотеки ИРНИТУ и ЭБС. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2010 Professional Plus; Windows 7 Pro; антивирусное программное обеспечение Dr.Web.

5. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - Спортивные принадлежности: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, ракетки для бадминтона, воланчики, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи, канат, столы для настольного тенниса, гири, граната для метания, ядро для метания, обручи, скакалки, спортивная форма, лыжи 80 пар, ботинки лыжные 67 пар, палки лыжные 70 пар.
6. Помещение для организации воспитательной работы – Кабинет студенческих инициатив, учебная аудитория с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет".
Специализированная мебель и системы хранения: основное оборудование: комплект мебели (стол ученический 12 шт., скамья ученическая 12 шт.) 24 посадочных места, стол преподавателя, стул преподавателя.
Дополнительное оборудование: книжный шкаф.
Технические средства: основное оборудование: компьютер преподавателя с периферией (лицензионное программное обеспечение (ПО), образовательный контент и система защиты от вредоносной информации) ПК (процессор Intel Core i3-4170 3.7 ГГц, оперативная память 6 Гб, жесткий диск 500 Гб, монитор 22’’, 2014 г. 2020 г.), компьютер обучающегося с периферией (лицензионное программное обеспечение (ПО), образовательный контент и система защиты от вредоносной информации) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации ПК (процессор Intel Core i3-2100 3,1 ГГц, оперативная память 4 Гб, жесткий диск 1 Тб, монитор 22’’, 2013 г. – 3 шт.). Свободный доступ к специализированной и справочной литературе, периодическим изданиям, ресурсам электронной библиотеки ИРНИТУ и ЭБС. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2010 Professional Plus; Windows 7 Pro; антивирусное программное обеспечение Dr.

3.2. Информационное обеспечение

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов:

Основная литература

1. Лях В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2024. – 288 с. URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157194

Дополнительная литература

1. Лях В. И. Физическая культура : 10-11 класс : базовый уровень / В. И. Лях. – 11-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2023. – 271 с. URL: https://znanium.ru/catalog/product/2089967
2. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал. – Тула : Тульский государственный университет. URL: https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=35932

Электронные ресурсы

Российские электронные ресурсы и базы данных

1. Электронная библиотека ИРНИТУ: http://elib.istu.edu/
2. Электронно-библиотечная система «Лань»: http://e.lanbook.com/
3. ЭБС Юрайт: https://urait.ru/
4. Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU: http://elibrary.ru/
5. ЭБС PROFобразование: www.profspo.ru/
6. ЭБС Znanium.com: http://znanium.com/

Зарубежные электронные научные журналы и базы данных

1. Springer Nature Experiments (ранее Springer Protocols): https://
2. experiments.springernature.com/
3. Wiley Online Library: http://onlinelibrary.wiley.com/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРИДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины предусматривает следующие формы, методы и критерии оценки:

Коды компетенций (ОК, ПК) *	**Контрольно-оценочные средства**
ОК 01 ОК 04 ОК 08	-сдача нормативов ГТО; -демонстрация комплекса ОРУ; -оценивание практической работы; -сдача контрольных нормативов; -составление комплекса упражнений ; - выполнение упражнений на зачете;