

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

**Утверждаю:**  
Директор ГБПОУ «ЧГТК  
им. М.И. Щадова»  
С.Н. Сычев  
«  » марта 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***  
**общеобразовательного цикла**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**по специальности**  
***08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений***

**Черемхово, 2025**

## **РАССМОТРЕНА**

Рассмотрено на  
заседании ЦК  
«Общеобразовательных, экономических и  
транспортных дисциплин»  
Протокол №6  
«04» февраля 2025г.  
Председатель: Кузьмина А.К.

## **ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
колледжа  
Протокол №4  
от «05» марта 2025 года  
Председатель МС: Литвинцева Е.А.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины **«Физическая культура»** для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета, по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного образования. Протокол №14 от 30.11.2022. Автор (авторский коллектив) примерной программы: Дидович А.Н.. – руководитель авторского коллектива, Барбашова М.А., Боярская Л.А., Моисеева Н.И., Попова Е.В..

Рабочая программа предназначена для специальности среднего профессионального образования: **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

**Разработчик: Садохин А.А.**– преподаватель ГБПОУ ИО «Черемховский горнотехнический колледж им. М.И. Щадова»,

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                              | СТР |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                      | 4   |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 7   |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 16  |
| 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ           | 16  |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17  |
| ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ   | 18  |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **Физическая культура**

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений** (базовая подготовка), входящей в укрупненную группу специальностей **08.00.00 Техника и технология строительства**.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СОО на основании ФГОС СПО по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений** и с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины **Физическая культура**.

## 1.2. Место дисциплины в структуре профессиональной программы СПО

Учебная дисциплина **«Физическая культура»** входит в общеобразовательный цикл учебного плана.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины **«Физическая культура»** направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

| <b>Общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции</b>                                                    | <b>Планируемые результаты обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | <b>Общие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Дисциплинарные (предметные)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <b>В части трудового воспитания:</b><br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности;<br><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b> | - 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);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования</li> </ul> | <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> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                  | в познавательной и социальной практике                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                            | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>в) совместная деятельность:</b></p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</p> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</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 самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></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-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| поддержания<br>необходимого уровня<br>физической<br>подготовленности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с 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> |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### 1.1. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы **72 часа**, в том числе:

- учебных занятий **70 часов**, в том числе на практические (лабораторные) занятия **72 часа**;
- промежуточную аттестацию **2 часа**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы                        | Объем в часах |
|--------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | <b>72</b>     |
| в т.ч.:                                    |               |

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Основное содержание</b>                                | <b>60</b> |
| в т.ч.:                                                   |           |
| теоретическое обучение                                    | 0         |
| практические (лабораторные) занятия                       | 60        |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>         | <b>10</b> |
| в т.ч.:                                                   |           |
| теоретическое обучение                                    | 0         |
| практические занятия                                      | 10        |
| лабораторные занятия                                      | 0         |
| <b>Консультация</b>                                       |           |
| <b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b> | <b>2</b>  |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                 | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Объем часов | Компетенции         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| 1                                                                           | 2         | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4           | 5                   |
|                                                                             |           | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                     |
|                                                                             |           | <b>Семестр №1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>72</b>   |                     |
| <b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b> |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>8</b>    |                     |
| Основное содержание                                                         |           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                     |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта                 | 1         | <b>Практическое занятие №1</b><br>1. 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.<br>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований ГТО для обучающихся СПО. | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья  | 2         | <b>Практическое занятие №2</b><br>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности)<br>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.                                                                                                                             | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня                         | 3         | <b>Практическое занятие №3</b><br>1. Зоны риска физического здоровья в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                                                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
|                                                                                                                                        |                                                   | 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                                                                                                                                            |           |                     |
| Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                              | 4                                                 | <b>Практическое занятие №4</b><br>1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки<br>2.Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел №2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>60</b> |                     |
| <b>Методико-практическое занятие</b>                                                                                                   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>10</b> |                     |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | 5                                                 | <b>Практическое занятие №5</b><br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                       | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче                                                        | 6                                                 | <b>Практическое занятие №6</b><br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
| норм и требований ВФКС «ГТО»                                                                                                                                         |    | выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФКС «ГТО»                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                     |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                      | 7  | <b>Практическое занятие №7</b><br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культуры при решении профессионально-ориентированных задач | 8  | <b>Практическое занятие №8</b><br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнения для производственной гимнастики, комплексов для упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                            | 9  | <b>Практическое занятие №9</b><br>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.<br>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                               | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Учебно-тренировочные занятия                                                                                                                                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>54</b> |                     |
| Тема 2.6 Физические упражнения для                                                                                                                                   | 10 | <b>Практическое занятие №10</b><br>Освоение упражнений современных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

|                                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                     |
|-----------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|
| оздоровительных форм занятий физической культуры    |    | оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств                                                                                                                             |   |                     |
| Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид) | 11 | <b>Практическое занятие №11</b><br>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания, поворотов на месте.                                                                                            | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                     | 12 | <b>Практическое занятие №12</b><br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, 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           | 2 |                     |
| Тема 2.7 (2) Акробатика                             | 13 | <b>Практическое занятие №13</b><br>Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»                                                                    | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.7 (3) Аэробика                               | 14 | <b>Практическое занятие №14</b><br>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.<br>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечной-сосудистой). | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.7(4) Атлетическая гимнастика                 | 15 | <b>Практическое занятие №15</b><br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого                                                                                                                                                                                      | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

|                        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                     |
|------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|
|                        |    | пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                     |
| 2.8 Спортивные игры    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                     |
| Тема 2.8 (1) Футбол    | 16 | <b>Практическое занятие №16</b><br>Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов 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.                                                                                                                                          | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                        | 17 | <b>Практическое занятие №17</b><br>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                        | 18 | <b>Практическое занятие №18</b><br>Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения.<br>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.8 (2) Баскетбол | 19 | <b>Практическое занятие №19</b><br>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, 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. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                        | 20 | <b>Практическое занятие №20</b><br>Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

|                        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                     |
|------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|
|                        | 21 | <b>Практическое занятие №21</b><br>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.8 (3) Волейбол  | 22 | <b>Практическое занятие №22</b><br>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. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                        | 23 | <b>Практическое занятие №23</b><br>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                        | 24 | <b>Практическое занятие №24</b><br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.8 (4) Бадминтон | 25 | <b>Практическое занятие №25</b><br>Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад                                                | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                        | 26 | <b>Практическое занятие №26</b><br>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона                                                                                                                                                        | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.8 (5) Теннис    | 27 | <b>Практическое занятие №27</b><br>Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|
|                                                                                                     |    | выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приёмов подачи. |   |                     |
| Тема 2.8 (6) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности. | 28 | <b>Практическое занятие №28</b><br>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика                                                                            | 29 | <b>Практическое занятие №29</b><br>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                     | 30 | <b>Практическое занятие №30</b><br>Совершенствование техники спринтерского бега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                     | 31 | <b>Практическое занятие №31</b><br>Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши))                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 |                     |
|                                                                                                     | 32 | <b>Практическое занятие №32</b><br>Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400 м; бега по прямой различной скоростью).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |                     |
|                                                                                                     | 33 | <b>Практическое занятие №33</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |                     |
|                                                                                                     | 34 | <b>Практическое занятие №34</b><br>Совершенствование техники прыжка в высоту с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 |                     |

|                                      |    |                                                                                                                        |           |                     |
|--------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
| <b>Промежуточная<br/>аттестация:</b> |    | разбега.                                                                                                               |           |                     |
|                                      | 35 | <b>Практическое занятие №35</b><br>Совершенствование техники метания гранаты<br>весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | 2         |                     |
|                                      | 36 | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                        | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| <b>Всего:</b>                        |    |                                                                                                                        | <b>72</b> |                     |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета Физической культуры.

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» в колледже используется:

- спортивный зал
- фитнес зал
- зал атлетической гимнастики
- рабочее место преподавателя
- комплект учебно-методической документации
- технические средства обучения
- спортивный инвентарь

### **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

#### **4.1 Основные печатные и (или) электронные издания:**

О-1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408872> (дата обращения: 20.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **4.2 Дополнительные печатные и (или) электронные издания (электронные ресурсы):**

Д-1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. — 336 с.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Общие/профессиональные компетенции                                                                                                                                                           | Раздел/Тема                                                                                                      | Тип оценочных мероприятий                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                     | Раздел 1: общ.сод: темы 1.1-1.2, пр-ор.сод.: 1,3-1,4.<br>Раздел 2: общ.сод.темы 2.1-2.5; пр-ор.сод: темы 2.6-2.9 | -выполнение заданий практический работы<br>- выполнение самостоятельной работы<br>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Раздел 1: общ.сод: темы 1.1-1.2, пр-ор.сод.: 1,3-1,4.<br>Раздел 2: общ.сод.темы 2.1-2.5; пр-ор.сод: темы 2.6-2.9 | - составление профессиограммы<br>- заполнение дневника самоконтроля<br>- контрольное тестирование<br>-составление комплекса упражнений<br>- оценивание практической работы                        |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Раздел 1: общ.сод: темы 1.1-1.2, пр-ор.сод.: 1,3-1,4.<br>Раздел 2: общ.сод.темы 2.1-2.5; пр-ор.сод: темы 2.6-2.9 | - демонстрация комплекса ОРУ,<br>- сдача контрольных нормативов<br>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>- сдача нормативов ГТО                                              |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ**

| <b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b> |  |
|------------------------------------------------------------|--|
|                                                            |  |
| <b>Основание:</b>                                          |  |
| <b>Подпись лица, внесшего изменения</b>                    |  |