

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Республики Крым

«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»  
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

Бахчисарайский техникум строительства и транспорта  
(БТСТ КИПУ имени Февзи Якубова)

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
\_\_\_\_\_ Рослякова Т.С.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БТСТ КИПУ  
имени Февзи Якубова  
\_\_\_\_\_ Верхотурова Л.Н.  
«21» мая 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 09 Физическая культура**

программы среднего профессионального образования

по профессии

**08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования**

г. Симферополь, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.09 Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. №966, (с изменениями и дополнениями), федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413, (с изменениями и дополнениями), федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. №371, (с изменениями и дополнениями), с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии естественно – научного цикла

Протокол №10 от «20» мая 2026 г.

Председатель МК \_\_\_\_\_ Сулова Н.М.  
(Подпись)

**Организация-разработчик:** БТСТ КИПУ имени Февзи Якубова

**Разработчик:**

Преподаватель \_\_\_\_\_ Мамутова А.С.  
(Подпись)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

**31.** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

**32.** правила доврачебной помощи при травмах;

**33.** правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

**У1.** выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной (лечебной) физической культуры; самостоятельно составлять комплексы

акробатических упражнений и атлетической гимнастики; выполнять ранее усвоенные строевые приёмы;

**У2.** выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

**У3.** проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**У4.** преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

**У5.** выполнять приёмы страховки и самостраховки;

**У6.** осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**У7.** выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по спортивной гимнастике, лёгкой атлетике, гимнастике, акробатике при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <p>ЛР 23. готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>ЛР 24. готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>ЛР 25. интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</p> <p>МР 01. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</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>б) базовые исследовательские действия:</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 её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты,</li> </ul>	<p>ПР 01. 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>ПР 02. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР 03. владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР 04. владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

	<p>критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>МР 02. готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>МР 03. овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>МР 01. Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>МР 01. Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать своё право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>ПР 01. 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>ПР 02. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР 03. владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР 04. владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>МР 02. готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  <b>В части физического воспитания:</b>  ЛР 20. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  ЛР 21. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  ЛР 22. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  <b>МР 01. Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>а) самоорганизация:</b>  -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретённый опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>ПР 01. 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);  ПР 02. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПР 03. владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПР 04. владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПР 05. владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  ПР 06. иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	--	---

<p><b>ПК 1.1.</b> Выполнять штукатурные работы по отделке внутренних и наружных поверхностей зданий и сооружений.</p>	<p><b>иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установки строительных лесов и подмостей в соответствии со специализацией</li> <li>- перемешивания компонентов штукатурных растворов и смесей</li> <li>- нанесения штукатурных растворов на внутренние и наружные поверхности зданий и сооружений</li> <li>- выполнения насечек при оштукатуривании в несколько слоёв</li> <li>- армирования штукатурных слоёв сетками</li> <li>- выравнивания и подрезки штукатурных растворов, нанесённых на поверхности</li> <li>- заглаживания и структурирования штукатурки</li> <li>- удаления отслаиваемого или повреждённого штукатурного слоя</li> <li>- оштукатуривания повреждённых участков штукатурки</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- очищать, обеспыливать, грунтовать поверхности, наносить обрызг</li> <li>- выполнять насечки, устанавливать штукатурные сетки, устанавливать штукатурные и рустовочные профили, устанавливать закладную арматуру, расшивать швы</li> <li>- монтировать простые конструкции строительных лесов и подмостей</li> <li>- перемешивать компоненты штукатурных растворов и смесей</li> <li>- наносить штукатурные растворы на поверхности вручную или механизированным способом</li> <li>- укладывать штукатурную сетку в нанесённый раствор</li> <li>- выравнивать и подрезать штукатурные растворы, нанесённые на поверхности</li> <li>- заглаживать, структурировать штукатурку</li> <li>- оштукатуривать лузги, усенки, откосы</li> <li>- оштукатуривать поверхности сложных архитектурных форм</li> <li>- удалять отслаиваемые и повреждённые штукатурные слои</li> <li>- обеспыливать, производить расшивку и армирование, грунтовать ремонтируемые поверхности</li> <li>- наносить штукатурные растворы на повреждённые участки</li> <li>- выравнивать и подрезать штукатурные растворы, нанесённые на</li> </ul>	<p>ПР 01. уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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>ПР 02. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР 03. владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР 04. владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР 05. 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;</p> <p>ПР 06. иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
---	---	--

<p><b>ПК 4.2.</b> Выполнять облицовочные работы горизонтальных, вертикальных, внутренних наружных, наклонных поверхностей зданий и сооружений.</p>	<p>поверхности</p> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения подготовительных работ при организации рабочего места при производстве облицовочных, мозаичных и декоративных работ;</li> <li>- выполнения облицовочных работ горизонтальных, вертикальных, внутренних наружных, наклонных поверхностей зданий и сооружений;</li> <li>- устройства декоративных и художественных мозаичных поверхностей;</li> <li>- выполнения ремонта облицованных поверхностей и мозаичных покрытий.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить подготовительные работы по организации рабочего места при проведении облицовочных, мозаичных и декоративных работ;</li> <li>- применять электрифицированное, ручное оборудование и инструменты при проведении облицовочных, мозаичных и декоративных работ;</li> <li>- выполнять ремонт и восстановление облицованных, мозаичных и декоративных поверхностей;</li> <li>- оценивать безопасность условий труда в соответствии с санитарно-гигиеническими нормативами;</li> <li>- соблюдать требования охраны труда при нахождении на строительной площадке;</li> <li>- соблюдать требования безопасности, в том числе пожарной безопасности, электробезопасности при облицовочных, мозаичных и декоративных работах.</li> </ul>	
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>52</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	50
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>18</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объём часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	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	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Диагностическая работа.		
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.		
	Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба,</i>		

	<p><i>северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i></p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий</p> <p>с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Медицинский осмотр обучающихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p>		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> <b>Тема 1.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 4.2
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной</b>	<b>66</b>	ОК 01, ОК 04,

	<b>деятельности</b>		ОК 08, ПК 1.1, ПК 4.2
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>ПЗ 1.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	<b>ПЗ 2.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 4.2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>ПЗ 3.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	<b>ПЗ 4.</b> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1, ПК 4.2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>ПЗ 5.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
	<b>ПЗ 6.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>ПЗ 7.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	<b>ПЗ 8.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	8	

прикладная физическая подготовка	ПЗ 9,10 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда (IV), рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		ПК 1.1, ПК 4.2
	ПЗ 11,12 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики на физическую силу и выносливость, для улучшения кровообращения в нижних конечностях и области таза		
	ПЗ 13,14 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для укрепления сердечно-сосудистой системы с целью улучшения кровообращения		
	ПЗ 15,16 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики на развитие вестибулярного аппарата, координацию движений, концентрацию внимания		
<b>Основное содержание</b>		<b>50</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>50</b>	
<b>Гимнастика</b>		<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.6</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	3	
	ПЗ 17. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	ПЗ 18.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажёрах.		
ПЗ 19.Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			
<b>Тема 2.7</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Спортивная гимнастика	<b>Практические занятия</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	ПЗ 20.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		
	ПЗ 21.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		

	<p><b>ПЗ 22.</b> Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p>			
	<p><b>ПЗ 23.</b> Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p> <p style="text-align: center;"><i>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</i></p>			
	<p><b>Девушки:</b>  1. Висы и упоры: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок  2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна  3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</p>	<p><b>Юноши:</b>  1. Висы и упоры: подъём в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъём переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъём разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.  2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъём переворотом, подъём разгибом, обороты назад и вперёд, соскок махом вперёд (назад)  3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</p>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>		
<b>Тема 2.8</b> Акробатика	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 24.</b> Освоение акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».			
	<b>ПЗ 25.</b> Совершенствование акробатических элементов			
	<b>ПЗ 26.</b> Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	<i>Элементы и комбинации акробатических упражнений</i>			

	<p><b>Девушки:</b> И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперёд ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад</p> <p>- Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p>	<p><b>Юноши:</b> И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперёд - Кувырок вперёд в упор присев - Силой, стойка на голове</p> <p>с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и поворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p>		
<b>Тема 2.9</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия</b>			
	<p><b>ПЗ 27.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами</p> <p><b>ПЗ 28.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажёрах и кардиотренажёрах. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажёрах</p>			
<b>Спортивные игры</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 2.11</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Футбол	<b>Практические занятия</b>			
	<p><b>ПЗ 30,31</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъёма, внутренней, внешней частью подъёма; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p><b>ПЗ 32,33.</b> Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p>		10	

	<b>ПЗ 34,35.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	<b>ПЗ 36,37.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
<b>Тема 2.12</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>	8	
	<b>ПЗ 38,39.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	<b>ПЗ 40,41</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	<b>ПЗ 42,43</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.13</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	10	
	<b>ПЗ 44,45.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении		
	<b>ПЗ 46,47.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	<b>ПЗ 48,49.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	<b>ПЗ 50,51.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
<b>Тема 2.15</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	10	
	<b>ПЗ 46.</b> Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	<b>ПЗ 47.</b> Совершенствование техники спринтерского бега		
	<b>ПЗ 48.</b> Совершенствование техники кроссового бега		
	<b>ПЗ 49.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции		
	<b>ПЗ 51.</b> Совершенствование техники бега на 3 000 м		
	<b>ПЗ 52.</b> Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по		

	прямой с различной скоростью)		
	<b>ПЗ 53.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	<b>ПЗ 54.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	<b>ПЗ 55.</b> Совершенствование техники метания гранаты весом и 700 г.		
	<b>ПЗ 56.</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличие учебных кабинетов: (универсальный) спортивный зал, оснащённый спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

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

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

##### **Лёгкая атлетика**

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

##### **Спортивные игры**

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

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

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

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

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

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решётка для места приземления, указатель

расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

#### **Основные источники:**

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. / В.И. Лях. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с.
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей среднего профессионального образования] / А.А. Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва: Академия, 2020. – 320 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Лях В.И.. Физическая культура. 10—11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И.Лях.-М.: Просвещение, 2014. – 255 с.: ил.
2. Бишаева А.А., Физическое культура : учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования —8-изд.,стер. Москва.: Издательский центр «Академия» 2015.-304с.
3. Кузнецов А.А.. Футбол. Настольная книга детского тренера – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.
4. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

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

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

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачёте</li> </ul>
ПК 1.1. Выполнять штукатурные работы по отделке внутренних и наружных поверхностей зданий и сооружений.	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– освоение комплексов упражнений</li> </ul>

ПК 4.2. Выполнять облицовочные работы горизонтальных, вертикальных, внутренних наружных, наклонных поверхностей зданий и сооружений.		для производственной гимнастики
--	--	---------------------------------