

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж автоматизации производственных процессов  
и прикладных информационных систем»

Рассмотрена и принята  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 9 от 15.05.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
СПб ГБПОУ «Колледж  
автоматизации производства»  
от 15.05.2026 г. №624

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
**по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве**

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| Квалификация специалиста   | техник                        |
| Форма обучения   | очная                         |
| Уровень образования,<br>необходимый для приема<br>на обучение по ППССЗ | основное<br>общее образование |
| Срок получения СПО<br>по ППССЗ   | 2 года 10 месяцев             |
| Год начала подготовки  | 2026                          |

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России № 413 от 17.05.2012 (актуальная редакция), федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 (актуальная редакция), распоряжения Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98 5 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования»; письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России «О направлении рекомендаций» от 14 июня 2024 г. № 05-1971 (Рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования), методики преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренных на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №20 от «15» августа 2024 г., Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве, утвержденного приказом Минпросвещения России №531 от 13.07.2023.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем».

Программу составила Бахар Г. М., преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж автоматизации производства».

Программа рассмотрена и одобрена на заседании рабочей группы, протокол №8 от 27.04.2026.

**С О Д Е Р Ж А Н И Е**

|   |    |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....   | 4  |
| 1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы СПО .....   | 4  |
| 1.2.1. Цели дисциплины в соответствии с содержанием ФОП СОО .....   | 4  |
| 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО ..... | 5  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....  | 9  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....   | 9  |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....  | 10 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....  | 17 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....   | 17 |
| 3.2. Информационное обеспечение реализации программы .....  | 17 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....  | 18 |

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы СПО**

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины**

#### **1.2.1. Цели дисциплины в соответствии с содержанием ФОП СОО**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

## 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения дисциплины  |   |   |
|--|---|---|---|
|  | Личностные результаты   | Метапредметные результаты   | Предметные результаты   |
| <p><b>ОК 03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p> <p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p><b>ЛР 01.</b> Гражданское воспитание: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p><b>ЛР 02.</b> Патриотическое воспитание: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте,</p> | <p><b>МР 01.</b> Сформированность универсальных учебных познавательных действий: <b>базовые логические действия:</b> самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p><b>базовые исследовательские действия:</b> владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и</p> | <p><b>ПР 01.</b> Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p> <p><b>ПР 02.</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p><b>ПР 03.</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p><b>ПР 04.</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>ПР 05.</b> Владение техническими</p> |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <p>технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p><b>ЛР 03.</b> Духовно-нравственное воспитание: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p> <p><b>ЛР 04.</b> Эстетическое воспитание: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</p> <p><b>ЛР 05.</b> Физическое воспитание: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм</p> | <p>методами;</p> <p>ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных учебных предметов; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; <b>работа с информацией:</b> владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;</p> <p><b>МР02.</b> Сформированность коммуникативных</p> | <p>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><b>ПР 06.</b> Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> |
|--|---|---|---|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>ЛР 06.</b> Трудовое воспитание: готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <p><b>ЛР 07.</b> Экологическое воспитание: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.</p> <p><b>ЛР 08.</b> Ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> | <p>универсальных учебных действий: <b>общение:</b> осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</p> <p><b>совместная деятельность:</b> понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p><b>МР 03.</b> Сформированность регулятивных универсальных учебных действий: <b>самоорганизация:</b> самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт;</p> |  |
|--|---|---|--|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p> | <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p><b>самоконтроль, принятия себя и других:</b></p> <p>давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p> <p>владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p> |  |
|--|--|---|--|

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

| Вид учебной работы   | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                                | <b>72</b>     |
| в т. ч.:   |               |
| <b>1. Основное содержание</b>  | <b>62</b>     |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение   | 4             |
| практические занятия   | 58            |
| <b>2. Профессионально-ориентированное содержание<br/>(содержание прикладного модуля)</b> | <b>10</b>     |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение   | 0             |
| практические занятия   | 10            |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета                              |               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия   | Объем часов, в т.ч. |                      |  | Формируемые компетенции |
|--|--|---------------------|----------------------|--|-------------------------|
|  |  | Всего               | Практические занятия | Профессионально-ориентированное содержание |                         |
| 1  | 2  | 3                   | 4                    | 5  | 6                       |
| <b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>   |  | <b>4</b>            | <b>0</b>             | <b>0</b>                                   |                         |
| <b>Тема 1.1</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>            | <b>0</b>             | <b>0</b>                                   |                         |
| <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека. Современное состояние физической культуры и спорта</b> | Физическая культура как часть культуры общества и человека.<br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.<br>Современное представление о физической культуре.<br>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.<br>Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО   | 2                   |                      |  | ОК 03,<br>ОК 08         |
| <b>Тема 1.2</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>            | <b>0</b>             | <b>0</b>                                   |                         |
| <b>Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>              | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное).<br>Факторы, определяющие здоровье.<br>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание<br>Влияние двигательной активности на здоровье, оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся<br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | 2                   |                      |  |                         |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                     |  |                     |                      |  |                         |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>  |  | <b>56</b>           | <b>56</b>            | <b>0</b>                                   |                         |

|  |  |           |           |          |                 |
|--|--|-----------|-----------|----------|-----------------|
| <b>2.1. Легкая атлетика</b>  |  | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> |                 |
| <b>Тема 2.1.1<br/>Техника выполнения специальных беговых упражнений.<br/>Техника высокого и низкого старта</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> | ОК 08           |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка).<br>Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.          | 2         | 2         |          |                 |
| <b>Тема 2.1.2<br/>Техника бега на короткие дистанции</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |                 |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2         | 2         |          |                 |
| <b>Тема 2.1.3<br/>Техника бега на средние и длинные дистанции</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |                 |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие выносливости.     | 2         | 2         |          |                 |
| <b>Тема 2.1.4<br/>Техника прыжка в длину с места</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |                 |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.   | 2         | 2         |          |                 |
| <b>Выполнение контрольных нормативов «Легкая атлетика»</b>   |  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |          |                 |
| <b>2.2. Волейбол</b>   |  | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>0</b> |                 |
| <b>Тема 2.2.1<br/>Техника приема и передачи мяча двумя руками «сверху»</b>                                     | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> | ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками.<br>Выполнение подводящих упражнений с мячом.                | 2         | 2         |          |                 |
| <b>Тема 2.2.2<br/>Техника приема и передачи мяча</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |                 |
|  | <b>Практическое занятие</b>  | 2         | 2         |          |                 |

|   |   |           |           |          |                 |
|---|---|-----------|-----------|----------|-----------------|
| двумя руками «снизу»                                | Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.  |           |           |          |                 |
| Тема 2.2.3<br>Техника верхней прямой подачи мяча    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |                 |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение и совершенствование техники подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.  | 2         | 2         |          |                 |
| Тема 2.2.4<br>Техника игры в защите и нападении     | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |                 |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра. | 2         | 2         |          |                 |
| Тема 2.2.5<br>Техника и тактика комбинационной игры | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>0</b> |                 |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение и совершенствование техники и тактики комбинационной игры. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.  | 4         | 4         |          |                 |
| <b>Выполнение контрольных нормативов «Волейбол»</b> |   | <b>2</b>  | <b>2</b>  |          |                 |
| <b>2.3. Баскетбол</b>                               |   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> |                 |
| Тема 2.3.1.<br>Техника передачи мяча                | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> | ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.  | 2         | 2         |          |                 |
| Тема 2.3.2<br>Техника ведения мяча                  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |                 |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом   | 2         | 2         |          |                 |
| Тема 2.3.3<br>Техника бросков                       | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |                 |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение и совершенствование техники бросков.  | 2         | 2         |          |                 |

|   |   |           |           |          |       |
|---|---|-----------|-----------|----------|-------|
|   | Обучение и совершенствование техники штрафных бросков.<br>Выполнение специальных упражнений.  |           |           |          |       |
| <b>Тема 2.3.4</b><br><b>Техника игры в защите и нападении.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |       |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение технике игры в защите и нападении.<br>Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)   | 2         | 2         |          |       |
| <b>Выполнение контрольных нормативов «Баскетбол»</b>  |   | <b>2</b>  | <b>2</b>  |          |       |
| <b>2.4. Гимнастика</b>  |   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> |       |
| <b>Тема 2.4.1</b><br><b>Техника выполнения упражнений для развития координационных способностей.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> | OK 08 |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей, развитие гибкости<br>Выполнение комплексов упражнений:<br>Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой. | 2         | 2         |          |       |
| <b>Тема 2.4.2</b><br><b>Техника выполнения упражнений для развития силы.</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |       |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Выполнение комплексов упражнений в парах, с партнером, с гантелями, с бодибарами на развитие силы  | 2         | 2         |          |       |
| <b>Тема 2.4.3</b><br><b>Техника упражнений для развития гибкости.</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |       |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Выполнение комплексов стрейчинга, йоги, пилатеса.<br>Выполнение упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах<br>Ознакомление с приемами массажа и самомассажа   | 2         | 2         |          |       |
| <b>Тема 2.4.4</b><br><b>Техника упражнений ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |       |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Выполнение комплексов ЛФК, при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки.<br>Упражнения для профилактики плоскостопия.   | 2         | 2         |          |       |
| <b>Выполнение контрольных нормативов «Гимнастика»</b>   |   | <b>2</b>  | <b>2</b>  |          |       |

|   |   |           |           |          |       |
|---|---|-----------|-----------|----------|-------|
| <b>2.5. Атлетическая гимнастика.</b>  |   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> |       |
| <b>Тема 2.5.1<br/>Техника<br/>выполнения<br/>упражнений с<br/>отягощениями и<br/>на тренажерах.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> | ОК 08 |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах.<br>Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями.<br>Ознакомление с правилами страховки и само страховки.<br>Выполнение круговой тренировки на тренажерах. | 2         | 2         |          |       |
| <b>Тема 2.5.2<br/>Развитие силы<br/>мышц верхнего<br/>плечевого пояса.</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |       |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.<br>1. Упражнения со свободными весами<br>2. Упражнения без предметов<br>3. Упражнения на тренажерах                                   | 2         | 2         |          |       |
| <b>Тема 2.5.3<br/>Развитие силы<br/>мышц нижних<br/>конечностей.</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |       |
|   | <b>Практическое занятие:</b><br>Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц ног.<br>1. Упражнения со свободными весами.<br>2. Упражнения без предметов.<br>3. Упражнения на тренажерах.  | 2         | 2         |          |       |
| <b>Тема 2.5.4<br/>Развитие силы<br/>мышц спины и<br/>брюшного пресса.</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |       |
|   | <b>Практическое занятие:</b><br>Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса:<br>1. Упражнения со свободными весами<br>2. Упражнения без предметов<br>3. Упражнения на тренажерах                                   | 2         | 2         |          |       |
| <b>Выполнение контрольных нормативов «Атлетическая гимнастика»</b>                                  |   | <b>2</b>  | <b>2</b>  |          |       |
| <b>2.6. Атлетические единоборства</b>   |   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>0</b> |       |
| <b>Тема 2.6.<br/>Атлетические<br/>единоборства</b>  | Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.                | 2         | 2         | 0        |       |

|  |   |           |           |           |  |
|--|---|-----------|-----------|-----------|--|
|  | Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).<br>Силовые упражнения и единоборства в парах.  |           |           |           |  |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                |   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> |  |
| <b>Тема 3.1<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                             | <b>Профессионально-ориентированное содержание.</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |  |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Составление профессиограммы. Профессиональные заболевания и их профилактика.<br>Понятие профессионально-прикладная физическая подготовка, ее задачи. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. |           |           |           |  |
| <b>Тема 3.2<br/>Техника выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</b> | <b>Профессионально-ориентированное содержание.</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |  |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Профессиональные заболевания и их профилактика.<br>Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки.  |           |           |           |  |
| <b>Тема 3.3<br/>Развитие профессионально-важных качеств</b>                                      | <b>Профессионально-ориентированное содержание.</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |  |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Развитие профессионально-важных физических качеств.<br>Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки.                                    |           |           |           |  |
| <b>Тема 3.4<br/>Составление и выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики</b>    | <b>Профессионально-ориентированное содержание.</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |  |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Составление и выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.   |           |           |           |  |

|   |           |           |           |  |
|---|-----------|-----------|-----------|--|
| <b>Выполнение контрольных нормативов «ППФП»</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  |           |  |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                 | <b>2</b>  | <b>2</b>  |           |  |
| <b>Всего</b>                                    | <b>72</b> | <b>68</b> | <b>10</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование тренажерного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### Основная литература

1. Лях, В.И. Физическая культура. Базовый уровень : Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2025. — 288 с. — ISBN 978-5-09-124949-1.— URL: <https://book.ru/book/957959>
2. Борисова М.М. Физическая культура: ЭФУ: учебное издание / Борисова М.М., Губжоков З. Б. - Москва: Академия, 2024. - 320 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: <https://academia-moscow.ru>
3. Борисова М.М. Физическая культура: Практикум: ЭФУП: учебное издание / Борисова М.М. - Москва: Академия, 2024. - 160 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО) - URL:<https://academia-moscow.ru>

##### Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). // ЭБС "Юрайт [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)" - URL:<https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий.

Оценка *личностных* результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов образовательного процесса, включая внеурочную деятельность.

Оценка достижения *метапредметных* результатов проводится в ходе текущей и промежуточной аттестации. Оценивается достижение коммуникативных и регулятивных действий (навыки сотрудничества, самоорганизации, самостоятельности оценивания ситуации и принятия решения, самостоятельности информационно-познавательной деятельности).

| Предметные результаты  | Объект контроля с учетом профессиональной направленности | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|---|
| ПР 01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | ОК 03, ОК 04, ОК 08                                      | Практические работы<br>Дифференцированной зачет       |
| ПР 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью   | ОК 03, ОК 04, ОК 08                                      |   |
| ПР 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  | ОК 03, ОК 04, ОК 08                                      |   |
| ПР 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  | ОК 03, ОК 04, ОК 08                                      |   |
| ПР 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной  | ОК 03, ОК 04, ОК 08                                      |   |

|   |                     |  |
|---|---------------------|--|
| деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;   |                     |  |
| ПР 06. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). | ОК 03, ОК 04, ОК 08 |  |