

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 профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении**

Квалификация квалифицированного рабочего, служащего	контролер качества
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППКРС	основное общее образование
Срок получения СПО по ППКРС	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 профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении, утвержденного приказом Минпросвещения России от 13.07.2023 № 528.

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 27.04.26 г.

**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. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.....	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 профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении.

### **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; 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 универсальных учебных действий: <b>общение:</b> осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</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>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;</p> <p>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;</p> <p>оценивать приобретенный опыт;</p> <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно</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>повышать свой образовательный и культурный уровень;  <b>самоконтроль, принятия себя и других:</b>          давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;          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;          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 (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. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2			ОК 03, 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). Факторы, определяющие здоровье. 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 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 Техника выполнения специальных беговых упражнений. 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> Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2		
<b>Тема 2.1.2 Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
	<b>Практическое занятие</b> 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 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> 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 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> 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 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, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		
<b>Тема 2.2.2 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 Техника верхней прямой подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		
Тема 2.2.4 Техника игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
	<b>Практическое занятие</b> 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 Техника и тактика комбинационной игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	
	<b>Практическое занятие</b> 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. Техника передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		
Тема 2.3.2 Техника ведения мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом	2	2		
Тема 2.3.3 Техника бросков	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бросков.	2	2		

	Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.				
<b>Тема 2.3.4</b> <b>Техника игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	OK 08
	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике игры в защите и нападении. 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> <b>Техника выполнения упражнений для развития координационных способностей.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей, развитие гибкости Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	2	2		
<b>Тема 2.4.2</b> <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> Выполнение комплексов упражнений в парах, с партнером, с гантелями, с бодибарами на развитие силы	2	2		
<b>Тема 2.4.3</b> <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> Выполнение комплексов стрейчинга, йоги, пилатеса. Выполнение упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах Ознакомление с приемами массажа и самомассажа	2	2		
<b>Тема 2.4.4</b> <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> Выполнение комплексов ЛФК, при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. 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 Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и само страховки. Выполнение круговой тренировки на тренажерах.	2	2		
<b>Тема 2.5.2 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения без предметов 3. Упражнения на тренажерах	2	2		
<b>Тема 2.5.3 Развитие силы мышц нижних конечностей.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц ног. 1. Упражнения со свободными весами. 2. Упражнения без предметов. 3. Упражнения на тренажерах.	2	2		
<b>Тема 2.5.4 Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса: 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения без предметов 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. Атлетические 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.). 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 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Составление профессиограммы. Профессиональные заболевания и их профилактика. Понятие профессионально-прикладная физическая подготовка, ее задачи. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.				
<b>Тема 3.2 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> Профессиональные заболевания и их профилактика. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки.				
<b>Тема 3.3 Развитие профессионально-важных качеств</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Развитие профессионально-важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки.				
<b>Тема 3.4 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> 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 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 деятельности, в сфере досуга, в	ОК 03, ОК 04, ОК 08	

профессионально-прикладной сфере;		
ПР 06. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	ОК 3, ОК 4, ОК 8	