

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт  
(по отраслям)

**Тюмень 2026**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Минпросвещения России от 24.06.2024 N 437 и Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования от 01 марта 2023 г. N 05-592

Разработчик: Т.И. Картамышева, преподаватель

Одобрено  
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин  
Протокол № 10 от 28.05.2026г.  
Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря  
подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.07 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы социально-экономического цикла, в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

### 1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

Развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национальных культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Код и наименование ОК, ПК (ФГОС СПО)	Наименование личностных и метапредметных результатов (ЛР, МР) (ФГОС СОО)	Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)
<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У-1 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- У-2 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> <li>- У-3 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- 3-3 физические упражнения разной</li> </ul>

	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>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 ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>- обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У-1 использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> <li>- У-2 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</li> </ul>

	<p>стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями: 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 свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У-1 использовать разнообразные формы и виды физической культуры 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);</li> <li>- У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- У-3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- У-4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- У-5 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- У-7 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
<p>ПК 1.3 Проводить расчет налогов и сборов</p>	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>	
<p>ПК 2.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей</li> </ul>	

Проводить инвентаризацию активов и обязательств экономического субъекта и отражать ее результаты	здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - 3-3 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности <b>Уметь</b>
ПК. 2.5 Составлять финансовую модель бизнес-плана	- У-1 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно– спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

**1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины БД.07 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

Код ЛР	Дескрипторы
ЦО 20	внимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 22	ражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 24	монстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦО 25	пользующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;
ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т.ч.	
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	68
лабораторные занятия	-
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>18</b>
в т. ч.:	
<i>теоретическое обучение</i>	2
<i>практические занятия</i>	20
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация - 2 семестр в виде дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 курс		
	1 семестр	Теоретические занятия - 4ч Практические занятия - 22 ч.	
<b>Раздел 1. Теоретические сведения: введение в учебную дисциплину</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1 Физическая культура как часть культуры общества и человека	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретическое занятие № 1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. ЗОЖ, профиограмма	2	ОК 01, ОК.04, ОК 08 ПК 1.3
<b>Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК.04, ОК 8 ПК 2.1, ПК 2.5
	<b>Теоретическое занятие № 2.</b> <b>Освоение методики составления и проведения УГ, ФМ,ФП, комплексов упражнений на коррекцию осанки</b>	2	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1 Бег	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 2.1
	<b>Практическое занятие № 1.</b> ТБ на занятиях легкой атлетикой; техника спринтерского бега с высокого/низкого старта, стартового разгона, финиширования; подвижные игры <b>**демонстрация бега на короткие дистанции без учета времени.</b> <b>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью). <b>**демонстрация техники эстафетного бега без учета времени</b> <b>** , *** привитие судейских навыков при эстафетном беге</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<i>***демонстрация техники бега без учета времени *** привитие судейских навыков при беге на длинные дистанции</i>		
Тема 3.2 Прыжки	<b>Тематика практических занятий</b> <b>Практическое занятие № 4</b> Техника прыжков с разбега в длину способом «согнув ноги»; в высоту способом «перешагивание» <i>** демонстрация техники прыжков с места без учета результата *** привитие судейских навыков при прыжках с разбега</i>	2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 2.1
Тема 3.3 Метание гранаты	<b>Тематика практических занятий</b> <b>Практическое занятие № 5</b> Техника метания гранаты 500/700 гр. с разбега <i>** демонстрация техники метания мяча с места *** привитие судейских навыков при прыжках с разбега</i>	2 2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1 Футбол	<b>Тематика практических занятий</b> <b>Практическое занятие № 6.</b> Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения <i>* , ** передача мяча с места *** доклад по теме «Значимость футбола на развитие физических качеств».</i>	4 2	ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51. ПК 1.3, П К2.1, ПК 2.5
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра) <i>* , ** удар по воротам с места *** привитие судейских навыков</i>	2	
Тема 4.2 Баскетбол	<b>Тематика практических занятий</b> <b>Практическое занятие № 8.</b> Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения <i>* , ** бросок в кольцо с места, с 2 м *** доклад по теме «Значимость баскетбола на развитие физических качеств».</i>	4 2	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра) <i>* , ** передача мяча с места - 3м. *** привитие судейских навыков</i>	2	
Тема 4.3 Волейбол	<b>Тематика практических занятий</b> <b>Практическое занятие № 10</b> Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения	4 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p><i>* ** нижняя подача с места</i>  <i>*** доклад по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств».</i></p>		
	<p><b>Практическое занятие № 11</b>  Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)  <i>**прием мяча от стены</i>  <i>*** кроссворд из 10 терминов, связанных с волейболом</i></p>	2	
<b>2 семестр</b>		<b>Практические занятия – 46ч</b>	
<b>Раздел 2. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)</b>		<b>4</b>	
<b>Тема: 2.2</b> <b>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»</b>	<p><b>Тематика практических занятий</b>  <b>Практическое занятие № 12.</b>  <b>Инструктаж по ТБ. Освоение техники упражнений на развитие цепкости и силы рук; ГТО - подтягивание на низкой/высокой перекладине, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м</b>  <i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию  <i>***презентация на тему «ВФСК ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения»</i></p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.3, П К2.1, ПК 2.5
	<p><b>Практическое занятие № 13.</b>  <b>Освоение техники упражнений на развитие гибкости; ГТО - наклон вниз с прямыми ногами, поднятие туловища из положения лежа, руки за головой, сгибание-разгибание рук в упоре лежа</b>  <i>**(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</p>	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.3, П К2.1, ПК 2.5
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	<p><b>Тематика практических занятий</b>  <b>Практическое занятие № 14</b>  Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря, определение уровня навыков катания на лыжах.  <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i>  <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 15</b>  Освоение техники скользящего шага с равномерной скоростью в режимах умеренной большой и интенсивности, ОРУ на лыжах.  <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i></p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p><b>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</b></p> <p><b>Практическое занятие № 16</b> Освоение технике бесшажных, одношажных классических ходов, ОРУ на лыжах. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <b>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</b></p> <p><b>Практическое занятие № 17</b> Освоение технике попеременных одношажных, двушажных классических ходов, переход с хода на ход; повороты на месте и в движении. <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <b>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</b></p> <p><b>Практическое занятие № 18</b> Освоение технике подъемов различными способами и спусков в средней, низкой стойках: техника обгона по виражу <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <b>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</b></p> <p><b>Практическое занятие № 19</b> Гонка с преследованием 3/5 км классических ходом: переход с хода на ход с учетом рельефа местности <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <b>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</b></p> <p><b>Практическое занятие № 20</b> Развитие силовых способностей: скоростной подъем любым способом, упражнения в транспортировке <b>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</b> <b>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</b></p> <p><b>Практическое занятие № 21</b> Развитие координации: проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов и препятствий.</p> <p><b>Практическое занятие № 22</b> Развитие выносливости; прохождение дистанции 3/5 км с учетом времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <b>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</b> <b>(***) привитие судейских навыков</b></p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>Раздел 2. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной</b>		<b>16</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<i>модуль)</i>			
<b>Тема 2.3</b> <b>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	<b>Практическое занятие № 23</b> Освоение комплекса вводной гимнастики № 1 направленной на оптимальный уровень работоспособности ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.3, П К2.1, ПК 2.5
	<b>Практическое занятие № 24</b> Освоение комплекса производственной гимнастики № 2 направленной на снижение общей усталости ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
<b>Тема 2.4</b> <b>Методы составления и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК</b>	<b>Практическое занятие № 25</b> Освоение методики составления и проведения комплексов для производственной гимнастики различных групп профессий (1,2,3,4;) ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	<b>Практическое занятие № 26</b> Освоение методики и проведения комплекса упражнений методом круговой тренировки ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
<b>Тема 2.5</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	8	
	<b>Практическое занятие № 27</b> Освоение комплекса упражнений на профилактику плоскостопия ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.3, П К2.1, ПК 2.5
	<b>Практическое занятие № 28</b> Освоение комплекса упражнений на профилактику сутулости ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	<b>Практическое занятие № 29</b> Освоение комплекса упражнений для оптимизации моторики рук, гимнастика для глаз ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	<b>Практическое занятие № 30</b> Освоение комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 6. Гимнастика		8	
Тема 6.1 Основная гимнастика	Тематика практических занятий <b>Практическое занятие № 31.</b> Освоение техники строевых, прикладных упражнений и приемов * ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.3, П К2.1, ПК 2.5
Тема 6.2 Акробатика	<b>Практическое занятие № 32</b> Освоение комплекса акробатических элементов; стойка на лопатках, мост, полушпагат, кувырки вперед-назад * ** исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию *** доклад по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств».	2	
Тема 6.3 Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие № 33.</b> Освоение техники комплекса упражнений с собственным весом * ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Освоение техники комплекса упражнений с гантелями: дифференцированный зачет. * ** (исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию (***) презентация «Индивидуальная траектория здоровья»	2	
	<b>Итого</b>	72ч.	
	<b>Промежуточная аттестация в дифференцированного зачета</b>		

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

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

Для реализации программы учебной дисциплины Физическая культура должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины. Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

##### **Технические средства обучения:**

Компьютер с лицензионным программным обеспечением, принтер, проектор, экран, музыкальный центр.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки; маты/коврики гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, медболы, секундомеры, весы напольные, гантели обрезиненные 1-3 кг, Волейбольная площадка с разметкой, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, щиты баскетбольные с кольцами и сетками, сетка для переноса мячей, мячи баскетбольные, лестница координационная (12 ступеней) аптечка.

##### **Оборудованные открытые спортивные площадки**

Беговые дорожки, сектор для прыжка в длину с разбега, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, площадка волейбольная/баскетбольная с разметкой, стойки волейбольные с защитой, сетка волейбольная с антеннами и карманами, щиты баскетбольные с кольцами и сетками, сетка для переноса мячей, мячи баскетбольные, волейбольный, футбольные, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, лыжная трасса, лыжные ботинки, палки, лыжи, аптечка.

### **3.2. Основные источники**

#### **3.2.1. Электронные издания:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289, [1] с. : ил. - (Учебник СПО). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/> – Режим доступа: по подписке.

#### **3.2.2. Дополнительная литература**

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168> (дата обращения: 28.05.2025). – Режим доступа: по подписке.

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

Контроль и оценка результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, индивидуальных заданий, проектов, исследований.

##### 4.1 Инструменты оценки текущей аттестации по учебной дисциплине

Элементы учебной дисциплины (разделы/ темы)	Проверяемые результаты обучения ОК, ПК, З, У, ЛР	Задания для оценки	Виды оценки
<b>1 семестр</b>			
Тема 2.1 ППФП	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51	<b>Теоретическое занятие 2</b> Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	2-5
Тема 3.1 Бег	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51	<b>Практическое занятие 1</b> Выполнение техники бега на 100м	2-5
Тема 3.2 Прыжки	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51	<b>Практическое занятие 4</b> Выполнение техники прыжка в длину с места.	2-5
Тема 4.1 Футбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51	<b>Практическое занятие 7</b> Выполнение штрафного удара	2-5
Тема 4.2 Баскетбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51	<b>Практическое занятие 9</b> Выполнение штрафного броска	2-5
Тема 4.3. Волейбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51	<b>Практическое занятие 11</b> Выполнение техники приема мяча над собой	2-5
<b>2 семестр</b>			
Тема: 2.2 Тесты ВФСК ГТО	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51	<b>Практическое занятие 13</b> Выполнение техники теста ГТО на гибкость	2-5
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51	<b>Практическое занятие 16</b> Выполнение комплекса ОРУ на лыжах	2-5
		<b>Практическое занятие 19</b> Демонстрация техники подъемов и спусков на скорости любым способом	2-5
	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51	<b>Практическое занятие 22</b> Прохождение дистанции 3\5 км классическим стилем	2-5
Тема 2.4 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51	<b>Практическое занятие 25</b> Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики	2-5
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51	<b>Практическое занятие 28</b> Освоение комплекса упражнений на профилактику сутулости	2-5
		<b>Практическое занятие 30</b> Выполнение комплекса упражнений на профилактику сутулости	
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51	<b>Практическое занятие 33</b> Выполнение комплекса упражнений с собственным весом	2-5

## 4.2 Формы и методы оценки текущей аттестации по учебной дисциплине

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
ОК.01	Умение использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ОК.04	Умение эффективно взаимодействовать и работать в команде, владеть коммуникативными навыками	
ОК.08	Уметь выбирать и владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
ПК 1.3	Применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ПК 2.1	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);	
ПК 2.5	Применять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	
ЦО 20	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЦО 22	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 23	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов

ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
-------	---	--