

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.09.2023 №720 (зарегистрирован в Минюсте РФ 02.11.2023 № 75814), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, положением федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования с учетом получаемой профессии.

Разработчик: Г.А. Кобзаренко, преподаватель высшей квалификационной категории

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 10 от 28 мая 2026 г.
Председатель ПЦК

 Е. А. Флоря
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.08 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы социально-экономического профиля в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины БД.08 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
- 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.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - 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; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. 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;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	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; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. 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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - 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 причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;	ПРБ 1. 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); ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	ПРб 5. 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; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.2 Раскраивать швейные изделия, подкраивать отделочные детали и детали подкладки ПК 2.3 Предупреждать и устранять дефекты швейной обработки ПК 3.1 Выявлять область и вид ремонта	Знать - 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей 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 Уметь - 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 ОП.08 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

Код ЛР	Дескрипторы
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.
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.
ЦО 24	Демонстрирующий 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	Использующий 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

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т.ч.	
Основное содержание	54
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	52
лабораторные занятия	-
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	14
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация - 2 семестр в виде дифференцированного зачета	

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

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 - 2 ч Практические занятия - 24 ч.	
Раздел 1 . Введение в учебную дисциплину		2	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, К.04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1
	Теоретическое занятие № 1.		
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика,</i>		

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>антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>		
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.		
	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля		
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1 Бег	Тематика практических занятий	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1
	Практическое занятие № 1. ТБ на занятиях легкой атлетикой; техника спринтерского бега с высокого/низкого старта, стартового разгона, финиширования; подвижные игры <i>**демонстрация бега на короткие дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью). <i>**демонстрация техники эстафетного бега без учета времени</i> <i>** , *** привитие судейских навыков при эстафетном беге</i>	2	
	Практическое занятие № 3.	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
	Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). ** <i>демонстрация техники бега без учета времени</i> *** <i>привитие судейских навыков при беге на длинные дистанции</i>		
Тема 2.2 Прыжки	Тематика практических занятий	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1
	Практическое занятие № 4 Техника прыжков с разбега в длину способом «согнув ноги»; в высоту способом «перешагивание» ** <i>демонстрация техники прыжков с места без учета результата</i> *** <i>привитие судейских навыков при прыжках с разбега</i>	2	
Тема 2.3 Метание гранаты	Тематика практических занятий	2	
	Практическое занятие № 5 Техника метания гранаты 500/700 гр. с разбега ** <i>демонстрация техники метания мяча с места</i> *** <i>привитие судейских навыков при прыжках с разбега</i>	2	
Раздел 3. Спортивные игры		14	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1
Тема 3.1 Футбол	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 6. Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения *,** <i>передача мяча с места</i> *** <i>доклад по теме «Значимость футбола на развитие физических качеств».</i>	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра) *,** <i>удар по воротам с места</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	
Тема 3.2 Баскетбол	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 8. Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения *, ** <i>бросок в кольцо с места, с 2 м</i> *** <i>доклад по теме «Значимость баскетбола на развитие физических качеств».</i>	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
	Практическое занятие № 9. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра) *, ** передача мяча с места - 3м. *** привитие судейских навыков	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1
Тема 3.3 Волейбол	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 10 Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения *, ** нижняя подача с места *** доклад по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств».	2	
	Практическое занятие № 11 Освоение/совершенствование приемов техники подач (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая) ** нижняя подача с места *** доклад по правилам игры в волейбол	2	
	Практическое занятие № 12 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра) **прием мяча от стены *** кроссворд из 10 терминов, связанных с волейболом	2	
2 семестр		Теоретические занятия - 4 ч Практические занятия – 42ч	
Раздел 4. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)			ОК 01, К.04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1
Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Теоретическое занятие № 2.		
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	
	Теоретическое занятие № 3.		

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
	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Тема 4.2. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК	Практическое занятие № 13. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
Тема: 4.3 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»	Тематика практических занятий Практическое занятие № 14. Инструктаж по ТБ. Освоение техники упражнений на развитие цепкости и силы рук; ГТО - подтягивание на низкой/высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию ***презентация на тему «ВФСК ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения»	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		18	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 15 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>	2	
	Практическое занятие № 16 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>	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>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>		
	Практическое занятие № 17 Освоение техники бесшажных, одношажных классических ходов, ОРУ на лыжах. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 18 Освоение техники 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> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 19 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> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 20 Гонка с преследованием 3/5 км классическим ходом: переход с хода на ход с учетом рельефа местности <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 21 Развитие силовых способностей: скоростной подъем любым способом, упражнения в транспортировке <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 22 Развитие координации: проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов и препятствий.	2	
	Практическое занятие № 23 Развитие выносливости; прохождение дистанции 3/5 км с учетом времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i> <i>(***) привитие судейских навыков</i>	2	
Раздел 4. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)		12	

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
Тема 4.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Тематика практических занятий	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1
	Практическое занятие № 24 Освоение комплекса вводной гимнастики № 1 направленной на оптимальный уровень работоспособности; № 2 направленной на снижение общей усталости ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Тема 4.4 Составления и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК	Практическое занятие № 25 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Тема 4.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие № 26 Освоение комплекса упражнений на профилактику плоскостопия ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 27 Освоение комплекса упражнений на профилактику сутулости ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 28 Освоение комплекса упражнений для оптимизации моторики рук, гимнастика для глаз ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 29 Освоение комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Раздел 6. Гимнастика		12	
Тема 6.1 Основная гимнастика	Тематика практических занятий		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1
	Практическое занятие № 30. Освоение техники строевых, прикладных упражнений и приемов *, ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Тема 6.2 Акробатика	Практическое занятие № 31	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
	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».		
Тема 6.3 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 32 Освоение техники комплекса упражнений с собственным весом *, ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
6.4 Аэробная гимнастика	Практическое занятие № 33 Освоение техники комплекса упражнений аэробики; дифференцированный зачет. *, ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию		
	Итого	72ч.	
	Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета		

* подготовительная медицинская группа, ** специальная медицинская группа А, *** специальная группа Б (освобожденные)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

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
1 семестр			
Тема 2.1 Бег	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1	Практическое занятие 1 Выполнение техники бега на 100м	2-5
Тема 2.2 Прыжки	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1	Практическое занятие 4 Выполнение техники прыжка в длину с места.	2-5
Тема 3.1 Футбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1	Практическое занятие 7 Выполнение штрафного удара	2-5
Тема 3.2 Баскетбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1	Практическое занятие 9 Выполнение штрафного броска	2-5
Тема 3.3. Волейбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1	Практическое занятие 11 Выполнение техники приема мяча над собой	2-5
2 семестр			
Тема: 4.2 Тесты ВФСК ГТО	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1	Практическое занятие 13 Выполнение техники теста ГТО на гибкость	2-5
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1	Практическое занятие 16 Выполнение комплекса ОРУ на лыжах	2-5
		Практическое занятие 19 Демонстрация техники подъемов и спусков на скорости любым способом	2-5
	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1	Практическое занятие 22 Прохождение дистанции 3\5 км классическим стилем	2-5
Тема 4.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1	Практическое занятие 24 Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики	2-5
Тема 4.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1	Практическое занятие 26 Выполнение комплекса упражнений на профилактику сутулости Практическое занятие 29	2-5

		Выполнение комплекса упражнений на профилактику варикоза	
Тема 6.3 Атлетическая гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1	Практическое занятие 32 Выполнение комплекса упражнений с собственным весом	2-5